

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

1. lékařská fakulta

Studijní program: Specializace ve zdravotnictví (B5345)

Studijní obor: Nutriční terapeut (5345R027)



Zuzana Fischerová

Využívání školních automatů, bufetů a obchodů s potravinami v blízkosti školy
žáky ZŠ

The use of vending machines, snack bars and food stores near school
by primary school pupils

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí závěrečné práce: prof. MUDr. Štěpán Svačina, DrSc., MBA

Praha, 2016

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci zpracovala samostatně a že jsem řádně uvedla a citovala všechny použité prameny a literaturu. Současně prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu

Souhlasím s trvalým uložením elektronické verze mé práce v databázi systému meziuniverzitního projektu Theses.cz za účelem soustavné kontroly podobnosti kvalifikačních prací.

V Praze, 28.4.2016

Zuzana Fischerová

Identifikační záznam:

FISCHEROVÁ, Zuzana. *Využívání školních automatů, bufetů a obchodů s potravinami v blízkosti školy žáky ZŠ. [The use of vending machines, snack bars and food stores near school by primary school pupils]*. Praha, 2016. 68 s., 2 příl. Bakalářská práce (Bc.). Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta, 3. interní klinika 1. LF UK a VFN. Vedoucí práce Svačina, Štěpán.

Obsah

Úvod	10
Teoretická část	12
1 Specifika výživy v dětském věku	12
1.1 Aktuální výživová doporučení.....	13
1.2 Pitný režim	15
1.3 Konzumace ovoce	17
2 Vývojová psychologie dítěte	18
3 Rizika nesprávné výživy	21
3.1 Obezita	21
3.2 Mentální anorexie	23
4 Ovlivňování stravovacích návyků u dětí	25
4.1 Role školy	25
4.2 Regulace výrobků prodejných ve školních budovách	27
4.3 Školní intervence.....	30
Praktická část	32
5 Přípravná fáze výzkumu	32
5.1 Cíle a hypotézy výzkumu	32
5.2 Metoda výzkumu	33
5.3 Zkoumaný soubor	33
5.4 Analýza dat	33
5.5 Organizace	33
5.6 Proměnné výzkumu	34
6 Praktická realizace.....	35
6.1 Pilotní výzkum.....	35
6.2 Vlastní výzkum	35
7 Výsledky a diskuze.....	37
7.1 První část dotazníku	37

7.2	Druhá část dotazníku.....	43
7.3	Metodologie výzkumu.....	57
7.4	Další implikace výsledků.....	58
8	Závěry, naplnění hypotéz	61
	Závěr.....	63
	Seznam literatury:.....	64

Abstrakt

Bakalářská práce si kladla za cíl zmapovat využívání nákupních možností ve škole a v jejím okolí, podmínek, které využívání ovlivňují, a nákupních preferencí žáků základní školy. Na základě získaných dat jsou zformulovány možnosti intervence, které má škola, aby přispěla ke zlepšení stravovacích návyků svých žáků. Autorka cítí potřebu se problematikou stravovacích návyků u nezletilých zabývat a zjišťovat možnosti pozitivního ovlivnění.

Teoretická část práce shrnuje výživová doporučení pro období školního věku, pojednává o psychologických specifikách jednotlivých vývojových období. Práce také poskytuje informace o mezinárodních snahách ovlivnění životního stylu mladé generace, o konkrétní realizaci v České republice a dalších zemích, věnuje se doporučení Světové zdravotnické organizace, informuje o některých podpůrných programech v České republice a snahách o regulaci výrobků prodávaných ve školách. V neposlední řadě je část práce věnována dětské obezitě – její prevalenci, příčinám, důsledkům a možnostem prevence, a také mentální anorexii jako nemoci typicky se vyskytující v období dospívání.

Praktická část, při níž byla využita výzkumná metoda dotazníkového šetření, měla za cíl zjistit nákupní preference žáků základní školy ve školních bufetech, automatech a obchodech v blízkosti školy, případně jejich vztah k věku žáků, pohlaví a dalším podmínkám. Výsledky jsou prezentovány formou tabulek a grafů jak celkově, tak jsou porovnávány jednotlivé kategorie. Respondenti byli rozřazeni do tří skupin podle ročníků, a tak je možné sledovat vývoj a proměnnost výsledků během dospívání a procházení základní školou. U některých oblastí jsou porovnávány i výsledky dívek a chlapců, pokud zde byly výraznější rozdíly.

Bylo zjištěno, že se nákupní preference v závislosti na věku žáků mírně liší, obecně však lze říci, že se na předních příčkách často objevovaly sladkosti, sladké pití, ale také pečivo a ovoce. Pozitivním zjištěním bylo, že si většina žáků nosí svačinu z domova, žáci, kteří vlastní svačinu nenosí, ve většině případů uváděli vysokou frekvenci nákupu. Žáci nákupní možnosti nejčastěji nevyužívají, protože nechťejí utrácet, nebo protože mají vlastní svačinu a jiné jídlo nepotřebují. Hlavním důvodem nákupu je jednoznačně to, že mají žáci na něco chuť. Žáci nákupy hradí nejčastěji kapesným od rodičů, jen málo žáků dostává od rodičů peníze přímo na jídlo a pití, zejména u mladších žáků je oblíbená kartička do automatu na mléko. Výše útraty podle předpokladu roste s rostoucím věkem žáků. Žáci nejčastěji nakupují v obchodě s potravinami, tato možnost je typická zejména pro starší žáky, kteří obecně nakupují více.

Práce umožňuje vytvoření představy o nákupním chování žáků základní školy, ujasnění důvodů k ovlivňování budoucí generace ve stravovacích návycích a informuje o zásadách, pokusech a možnostech intervence.

Klíčová slova:

žák základní školy, školní automat, výživa, nákup

Abstract

The objective of this bachelor thesis was to examine the using of the shopping possibilities in the school and in the neighbourhood, the conditions which influence the using and the pupils' shopping preferences. According to the acquired data some possibilities of the intervention are formulated, which can be used to positively influence the pupils' attitude towards the nutrition. The author concerns herself with the dietary habits of children and wants to discover possibilities to influence it.

The theoretical part of the thesis contains nutrition recommendations for the school age children and describes the psychological specifics of this age. It also provides the information about international attempts to influence the lifestyle of the young generation and particular realization in the Czech Republic and other countries. There is written also about recommendation by World Health Organization and the thesis informs about supportive projects in the Czech Republic and also about the attempts to control the products provided in schools. Last but not least there is the information about obesity – prevalence, causes, consequences and prevention, and also about mental anorexia as the illness typical for the adolescence.

The practical part used a questionnaire to find out the pupils' shopping preferences in the vending machines, snack bars and food stores near school and the connection with age and gender and other conditions. The data are presented by charts and graphs in total and also according to the category. The respondents are divided into three groups according to the age so it is possible to compare the results during the primary school attendance. Within the particular questions, if the differences were noticeable, the answers by boys and girls are compared.

It was discovered that the shopping preferences are slightly different according to the age. In general it can be said that the top were sweets, soft drinks and also fruit and bread. The positive finding was that the vast majority of pupils bring their own snacks prepared at home. Pupils who do not bring them usually choose high frequency of the shopping. Pupils do not use the shopping possibilities mainly because they do not want to spend money and because they do not need. The main reason why they do the shopping is their appetite. They usually pay with pocket money, only a few pupils get money intended for food and drink, especially within the young children the milk card is used. The amount of money spent is higher the older the children are as was expected. Most often they use the food stores for shopping. This is typical especially for the older pupils and they also do the shopping more often than the younger pupils.

The thesis can help us to imagine the pupils' shopping behaviour and can help us to get the reasons for influencing the dietary habits of pupil's straight and it informs about the principles, attempts and possibilities of intervention.

Key words:

primary school pupil, vending machine, nutrition, shopping

Úvod

Významným důvodem výběru tohoto tématu bakalářské práce byl fakt, že děti jsou naše budoucnost, a my často v novinových článcích čteme o stále dřívejším výskytu některých onemocnění a rostoucím procentu dětí s nadváhou a dětí obézních. V důsledku toho slýcháme o stále vyšším a časnějším výskytu civilizačních onemocnění, která mají negativní vliv na kvalitu života jednotlivce a v neposlední řadě přinášejí výraznou ekonomickou náročnost zdravotní péče o tyto jedince. Všechny tyto skutečnosti volají po zjišťování způsobů a možností ovlivnění této alarmující situace.

Dalším významným činitelem při výběru tématu byl i můj blízký vztah k věkové kategorii školou povinných dětí, jelikož mým druhým studijním oborem je učitelství pro 1. stupeň základní školy. V tuto chvíli si nejsem jistá, zda v mé budoucí praxi dojde k nějakému profesnímu propojení těchto oborů. Pokud se ale vydám na učitelskou dráhu, určitě budu svou třídu vést ke zdravému životnímu stylu.

Ve své bakalářské práci se zaměřuji na to, zda může základní škola ovlivnit výživu dětí. Nezajímala mě efektivita výchovy ke zdraví a tedy teoretické znalosti dětí z této problematiky, ale zabývala jsem se prostředím jedné základní školy. Konkrétně, které pochutiny a nápoje nabízí školní automaty a školní bufet, jehož sortiment je teoreticky možné ovlivnit, ale také preferencemi samotných dětí. Neboli, co si dítě koupí, pokud má peníze, ale není u toho žádný dospělý, který by se mohl snažit výběr korigovat. Kde vůbec děti získávají peníze? Jaké jsou příčiny toho, že některé děti tyto možnosti vůbec nevyužívají? Na tyto otázky a další jsem chtěla získat odpověď v rámci dotazníkového šetření na základní škole.

V teoretické části jsou shrnuta výživová doporučení pro toto období, možné příčiny a důsledky nedostatečné nebo nevhodné výživy. Dále jsou nastíněna psychologická specifika vývojových období. Je představena obezita jako důsledek nevhodného způsobu stravování v kombinaci s nedostatečnou pohybovou aktivitou. Je řešena otázka prevence obezity, její příčiny a důsledky, možnosti intervence. Jako protipól k obezitě se část práce věnuje mentální anorexii, nemoci, která se typicky vyskytuje v období dospívání. Jedna z kapitol se také věnuje mezinárodním snahám a doporučením v oblasti ovlivnění zdravého životního stylu a zdravé výživy u dětí, zahrnující právě výše zmíněné školní prostředí, a její konkrétní realizace a snahy v České republice a dalších zemích.

Praktická část si kladla za cíl pomocí dotazníkového šetření zjistit nákupní preference žáků základní školy. Jedná se o jejich nákupy ve školních automatech, bufetu

a obchodech v blízkosti škol pro jejich soukromou potřebu. Dotazník se snažil ukázat na souvislosti nákupních preferencí s věkem nebo pohlavím dítěte, vztahem s kapesným, svačinou připravenou rodiči a snažil se odhalit příčiny nákupu nezdravých potravin a nastínit možnosti intervence.

Teoretická část

1 Specifika výživy v dětském věku

Děti školního věku se standardně rozdělují na děti mladšího školního věku (6-10 let) a děti staršího školního věku (11-15 let). Výživa je v tomto období nejdůležitějším faktorem růstu, výrazně se podílí také na duševním vývoji.

Mladší školní věk je typický lineárním růstem, energetické nároky dívek a chlapců se neliší, v průměru jde o 335kJ/kg den. Mladší školní věk je velmi důležitým obdobím pro vytváření stravovacích návyků (Svačina, Š., Müllerová, D., & Bretšnajdrová, A., 2013). Můžeme využít velkou ochotu dítěte spolupracovat a zapojit ho do přípravy jídla. Vzhledem ke zvýšené zátěži při vstupu do školy je nutné dbát na dodržení stravovacího a pitného režimu, což může být v důsledku školních povinností a zájmových činností náročné. Důležitá je v tomto ohledu zejména snídaně, která zajišťuje energii na začátek dne. Při vynechání snídaně tělo pracuje na dluh, což může vést k večernímu hladu a „posilování zásobních metabolických mechanismů“ (Marinov, Z., & Pastucha, D., 2012, p. 24). Případné ranní nechutenství musíme děti naučit překonat. Snídaně by se měla stát trvalou součástí každého dne.

Po nástupu do školy do hry vstupuje také školní stravování, kterého se v České republice v roce 2013 účastnil 1 milion 650 tisíc strávníků. Školní stravování v České republice patří k nejpropracovanějším v Evropě. Podobný systém mají ještě ve Francii. Ve Finsku a Švédsku mají stravování zdarma a účastní se ho 90 % žáků (Holíková, J., 2013, December 20). Dítě školního věku ale není již odkázané jen na to, co mu předloží dospělí. Projevuje se jistá míra samostatnosti a role kapesného, které mu umožňují částečně vlastní výběr stravy. Ačkoli děti tohoto věku většinou respektují, že peníze určené na školní stravování nejsou na nic jiného, v dnešní době navíc většina rodičů platí školní obědy bezhotovostně, mají obvykle k dispozici i menší částku na vlastní útratu.

Energetická potřeba na kilogram váhy s věkem klesá, v absolutních číslech roste. V šesti letech je to asi 80 kcal/ kg (334 kJ), v deseti letech 65 kcal/ kg (272 kJ) a v patnácti letech už jen 50 kcal/ kg váhy (209 kJ) (Fórum zdravé výživy, 2005). Starší školní věk je charakteristický akcelerací růstu, která stejně jako puberta probíhá u dívek dříve než u chlapců. Energetická potřeba činí 9 400kJ/den. V tomto období je důležité dostatečně hradit zvýšenou energetickou potřebu. V Českých podmínkách se v tomto věku ukazuje jako rizikový nedostatek železa. Nejde jen o zvýšené ztráty v důsledku menstruace u dívek, ale i o zvýšenou potřebu železa u chlapců v důsledku stimulace erytropoézy. „Rozvoj kostry vyžaduje také zvýšené nároky na přísun vápníku, fosforu a hořčíku“

(Svačina, Š., Müllerová, D., & Bretšnajdrová, A., 2013, p. 226, 227). Zdravou výživu může ohrožovat i zvýšená emoční labilita v tomto období, o které se více zmíním v části zabývající se psychologií.

Výživu ve starším školním věku neovlivňuje zdaleka jen rodina, ale také sociální prostředí vrstevníků a módní trendy. Dospívající jsou citlivější na emoční stresy, což může vést jak k přejídání, tak odmítání jídla. Módní je také aplikace alternativních způsobů výživy, které mohou vést bez dostatečných znalostí až k poškození organismu. Pro chlapce je typické fyzické přetěžování, které není hrazeno dostatečným přísunem kvalitních živin a energie. Školní stravování již není takovou samozřejmostí a žáci často volí chuťově, ale i sociálně přijatelnější pokrmy (Svačina, Š., Müllerová, D., & Bretšnajdrová, A., 2013). Zásadní je stejně jako v předchozím období snídaně. Jednoznačně lze doporučit také obědy ve školní jídelně. Atraktivní svačiny připravené rodiči nebo dítětem pomohou předcházet nákupu nevhodných potravin ve školních bufetech nebo automatech (Marinov, Z., & Pastucha, D., 2012).

1.1 Aktuální výživová doporučení

Obecná doporučení pro dětský věk se příliš neliší od doporučení pro dospělé populaci. Rozložení energie během dne by mělo být následující: snídaně 20 %, svačina 15 %, oběd 30 %, svačina 15 %, večeře 20 % celkové energie. U dospívajících chlapců je vhodné zařadit ještě lehkou 2. večeři. Porce je třeba upravit dle individuální potřeby dítěte. Složení stravy by mělo respektovat potravinovou pyramidu (Svačina, Š., Müllerová, D., & Bretšnajdrová, A., 2013). Novou grafickou podobu České potravinové pyramidy představilo v roce 2013 Fórum zdravé výživy (viz. Příloha č. 1). Tato potravinová pyramida je šitá na míru české populaci.

Potravinová pyramida má sloužit jako „jednoduchý pomocník při dodržování odborných doporučení“ (Fórum zdravé výživy, 2013). Nejde o podrobný návod k sestavení jídelníčku, spíše o graficky znázorněné principy. Nová podoba klade důraz především na jednoduchost a komplexnost. Právě tvar pyramidy dobře znázorňuje, které potraviny konzumovat omezeně a které by měli být základem každodenního jídelníčku. Tato potravinová pyramida prezentuje oficiální výživová doporučení, a je tak protiváhou často nepravdivým a protichůdným informacím, které se šíří sdělovacími prostředky. V potravinové pyramidě není aplikován pouze směr odzdoła vzhůru, ale také směr zleva doprava. Potraviny jsou v každém patře řazeny podle vhodnosti zleva doprava. Lidé s vyšší hmotností by tak měli dávat přednost potravinám z levé části pyramidy a konzumovat menší porce, úplně by se měli vyhnout nejvyššímu patru pyramidy. Pyramida se nezabývá alternativními způsoby stravování, je určena pro běžnou populaci. Pyramida neinformuje

o množství, to by si měl každý jedinec upravit individuálně tak, aby byl jeho energetický příjem vyrovnaný s jeho výdejem (Fórum zdravé výživy, 2013).

Z oficiálních *Výživových doporučení pro obyvatelstvo České republiky z roku 2012* se děti školního věku týkají zejména následující body:

- „Strava dětí ve školním a adolescentním věku by měla i dále obsahovat v každé porci obiloviny – pečivo (s preferencí celozrnných výrobků) nebo rýži, těstovinu. Denně by měly děti tohoto věku dostávat ve 3-5 porcích zeleninu a ovoce. Dále by mělo mít dítě ve dvou až třech porcích mléko a mléčné výrobky, v 1-2 porcích maso (nezapomínat na ryby a drůbež), vejce nebo rostlinné produkty s obsahem kvalitní bílkoviny (sójové výrobky, luštěniny). Volné tuky a cukry by měly být konzumovány omezeně. Džusy a slazené nápoje by měly být ředěny vodou.
- Z alternativní výživy nelze u dětí doporučit veganství, makrobiotiku, frutariánství a další podobné směry. Vhodně vedená lakto-ovo-vegetariánská dieta omezuje možnosti výběru výživy dítěte, ale je pro zajištění jeho růstu a vývoje možná“ (Dostálová, J., Dlouhý, P., & Tláškal, P., 2012, April 16).

Podíl tuku by měl ve školním věku představovat 30 – 35 %. Příjem cholesterolu je optimální 100 mg na 1000 kcal stejně jako u dospělé populace. Ideální příjem vlákniny lze zjistit výpočtem $5 \text{ g} + (\text{věk}) \text{ g}$ (Dostálová, J., Dlouhý, P., & Tláškal, P., 2012, April 16).

Poslední formulace zásad zdravé výživy ve stručné formě a určená pro širokou veřejnost vznikla v roce 2006 pod názvem *Zdravá 13*. Tato doporučení jsou určena pro zdravou populaci s cílem snížit výskyt civilizačních onemocnění.

1. „Udržujte si přiměřenou stálou tělesnou hmotnost charakterizovanou BMI (18,5-25,0) kg/m^2 a obvodem pasu pod 94 cm u mužů a pod 80 cm u žen.
2. Denně se pohybujte alespoň 30 minut např. rychlou chůzí nebo cvičením.
3. Jezte pestrnou stravu, rozdělenou do 4-5 denních jídel, nevynechávejte snídani.
4. Konzumujte dostatečné množství zeleniny (syrové i vařené) a ovoce, denně alespoň 500 g (zeleniny 2x více než ovoce), rozdělené do více porcí; občas konzumujte menší množství ořechů.
5. Jezte výrobky z obilovin (tmavý chléb a pečivo, nejlépe celozrnné, těstoviny, rýži) nebo brambory nejvýše 4x denně, nezapomínejte na luštěniny (alespoň 1 x týdně).
6. Jezte ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně.

7. Denně zařazujte mléko a mléčné výrobky, zejména zakysané; vybírejte si přednostně polotučné a nízkotučné.
8. Sledujte příjem tuku, omezte množství tuku jak ve skryté formě (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky), tak jako pomazánky na chléb a pečivo a při přípravě pokrmů. Pokud je to možné nahrazujte tuky živočišné rostlinnými oleji a tuky.
9. Snižujte příjem cukru, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, kompotů a zmrzliny.
10. Omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (chipsy, solené tyčinky a ořechy, slané uzeniny a sýry), nepřisolujte hotové pokrmy.
11. Předcházejte nákazám a otrávám z potravin správným zacházením s potravinami při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů; při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům, omezte smažení a grilování.
12. Nezapomínejte na pitný režim, denně vypijte minimálně 1,5 l tekutin (voda, minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené).
13. Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu 20 g (200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml lihoviny).“

(Dostálová, J., Kunešová, M., Otoupal, P., & Starnovksá, T., 2006, January 1)

1.2 Pitný režim

Nedostatek tekutin způsobuje únavu, podrážděnost a bolesti hlavy, což není ve školním prostředí žádoucí stav žáka. Podle Svačiny, Müllerové a Bretšnajdrové (2013) „může být rizikový zejména z pohledu neodkrytých a častých anatomických vrozených vývojových vad močových cest a rizika snadné infekce“. Při dlouhodobém nedostatku tekutin dochází k zácpě, tvorbě ledvinových a močových kamenů, v těžkých případech i k poškození ledvin (Svačina, Š., Müllerová, D., & Bretšnajdrová, A., 2013; Pařízková, J., & Lisá, L., 2007). Příjem tekutin by měl být rovnoměrně rozložený do celého dne, dítě by mělo mít podle Pařízkové a Lisé (2007) možnost pít během celého dne, tedy i během vyučování, a také při jídle. Tento názor sdílí i autoři materiálu *Zdravá školní svačina*. Navrhují, aby měly děti během vyučování k dispozici bezplatně tekutiny jako alternativu k nápojovým automatům. Mohlo by jít například o automaty na vodu, či várnice s neslazeným čajem připravované školní jídelnou. Toto tvrzení podporuje fakt, že „při průzkumech stravovacích zvyklostí u dětí je opakovaně zjišťován nedostatečný pitný režim, je proto velmi potřebné příjem vhodných tekutin u dětí a dospívajících podporovat“ (Floriánková et al, 2014). Vše ale záleží na možnostech školy.

Konkrétní potřebu tekutin pro daný věk a hmotnost ukazuje Tabulka 1 níže. Nutné je ale brát v úvahu také fyzickou aktivitu a teplotu okolního prostředí. Základním prostředkem hrazení tekutin by měla být kohoutková nebo stolní neperlivá voda, která se v případě potřeby může dochutit ovocným sirupem. Vhodným doplňkem jsou ředěné ovocné šťávy, čaje a mléčné nápoje (Pařízková, J., & Lisá, L., 2007). Část tekutin přijímáme v tuhé stravě. Svačina, Müllerová a Bretšnajdrová uvádějí, že pro dospělého je vhodný příjem tekutin 2-2,5 l denně, z čehož 500-700 ml tvoří příjem z tuhé stravy, zbytek musíme hradit nápoji (2013).

Tabulka 1 - Doporučovaný příjem tekutin

	4-7 let	7-10 let	13-13 let	13-15 let	15-19 let
Celkem (l/den)	1,6	1,8	2,15	2,45	2,8
Z nápojů (ml/kg/den)	75	60	50	40	40

(Pařízková, J., & Lisá, L., 2007)

Realita se od doporučení značně liší. Marinov a Pastucha uvádějí, že se za posledních 20 let trojnásobně zvýšila spotřeba nealkoholických slazených nápojů. V tomto směru je nejvýznamnější dětská populace: 50-85 % dětí ve škole konzumuje alespoň jeden nealkoholický nápoj denně. Tyto nápoje se na celkovém denním energetickém příjmu mnohdy podílí 10-15 %. Riziko dětské nadváhy se s každou přidanou sklenicí prislazovaného nápoje zvyšuje 1,6krát. Slazené nápoje mohou snižovat pocit sytosti v důsledku vysokého glykemického indexu. I v tomto ohledu bychom měli upřednostňovat neslazené nápoje, které pocit sytosti neovlivňují a svým objemem mohou spíše bránit pocitu hladu (2012).

Podle průzkumu Světové zdravotnické organizace je ve většině států včetně České republiky konzumace nealkoholických slazených nápojů vyšší u chlapců než u dívek. V období 11-15 let má vzestupnou tendenci. Nealkoholické nápoje jsou zdrojem „prázdných kalorií“, které snižují příjem nutričně výhodnějších pokrmů. Ve Spojených státech se považují za největšího přispěvatele k dennímu energetickému příjmu (7 %). Spekuluje se o spojitosti mezi zvýšeným příjmem nealkoholických nápojů a sníženým příjmem vlákniny, vápníku a bílkovin. Jejich konzumace má také nepříznivý vliv na stav chrupu. (Currie, C. et al, 2012)

Nevhodná je také konzumace nápojů obsahující kofein – káva, silný čaj, kolové nápoje. Kofein má močopudný účinek, který je ve vztahu k hydrataci nežádoucí. Nepříznivě ovlivňuje také ukládání vápníku do kostí, které se v dětství a dospívání budují a následně mohou být náchylnější ke zlomeninám. K tomuto nežádoucímu efektu přispívá

také kyselina fosforečná, která je obsažena v kolových nápojích. Kofein také podporuje hyperaktivitu dětí, jde o lehce návykovou látku (Floriánková, M., 2014).

1.3 Konzumace ovoce

Světová zdravotnická organizace ve své mezinárodní výzkumné zprávě *Social determinants of health and well-being among young people* zveřejnila souvislost konzumace snídaní a konzumace ovoce a zeleniny se zdravým životním stylem. Konzumace ovoce má pozitivní vliv na zdraví obecně, růst a intelektuální vývoj, snižuje podíl tuku v těle. Spolu s konzumací zeleniny výzkum ukázal zvýšenou denzitu kostí u chlapců. Konzumace ovoce a zeleniny v dětství přechází do dospělosti a tam má pozitivní vliv - snižuje riziko kardiovaskulárního onemocnění, mrtvice a rakoviny.

Cestou k motivování dětí ke zvýšené konzumaci ovoce a zeleniny je ovlivnění prostředí. Zvýšení dostupnosti těchto potravin doma, podpora zvýšené konzumace rodiči jako vzoru chování, přístup k ovoci ve škole, zároveň rozšíření vzdělávacích intervencí (Currie, C. et al, 2012).

V České republice byl ve školním roce 2009/2010 spuštěn evropský projekt *Ovoce do škol*, který má za cíl podpořit zdravé stravovací návyky žáků a zvýšit konzumaci ovoce i zeleniny, proto byl jeho název v roce 2013 změněn na *Ovoce a zelenina do škol*. Cílovou skupinou v České republice jsou třídy prvního stupně včetně přípravných tříd, kterým je zdarma dodáváno čerstvé ovoce nebo zelenina, šťávy nebo protlaky. Produkty, které jsou z projektu vyloučeny, jsou „Produkty obsahující: přidaný cukr, tuky, sůl a sladidla“. Do projektu je zapojeno stále více škol. Ve školním roce 2014/2015 se do projektu zapojilo 3 741 škol a 509 030 dětí. Evropská unie se ve školním roce 2014/2015 účastnila 88 %, tedy přes 3 miliony eur (Ovoce a zelenina do škol, 2013).

Konzumace ovoce klesá ve věku od 11 do 15. Tento trend můžeme spojit s nižším výskytem připravených svačin od rodičů a vzrůstající potřebou autonomie dětí. Výzkum opět ukázal na nižší konzumaci ovoce v nižších společenských vrstvách. Celosvětově konzumují ovoce více dívky. V České republice konzumuje denně ovoce 55 % 11letých dívek a 42 % 11letých chlapců, což je lehce nad mezinárodním průměrem (Currie, C. et al, 2012).

2 Vývojová psychologie dítěte

Dítě v mladším školním věku vnímá svět tady a teď, „chce pochopit okolní svět a věci v něm doopravdy“ (Langmeier, J., & Krejčířová, D., 2006, p. 118). Období by se dalo označit za realistické. Zprvu jde o naivní realismus závislý na informacích od dospělých, později se na tyto informace ale dítě dívá kriticky. Dítě nechce být pasivním příjemcem informací a událostí, které mu život přináší. Chce vše objevovat vlastní činností.

V tomto období dochází k vývoji emocionální seberegulace, která umožňuje „vůlí modulovat i průběh a intenzitu vnitřního prožitku“ (Langmeier, J., & Krejčířová, D., 2006, p. 131). Zvládnutí volního ovládnání emočních reakcí by možná mohlo mít vliv například na budoucí stresové přejídání. Porozumění emocím je zpožděné u dětí, které prodělaly stresovou situaci, jakou je například pobyt v nemocnici, ale také u dětí zanedbávaných, nebo naopak u dětí hyperprotektivních rodičů.

Normy sociálního chování (co se „smí“ a co se „nesmí“) a základní hodnoty („dobré“ a „špatné“) jsou zatím velmi proměnlivé a odrážejí aktuální potřeby dítěte a postoj autorit, je třeba je podporovat zvnějšku. V 7-8 letech zvnitřňuje dítě základní morální pravidla, která ale aplikuje plošně – pro všechny a za všech situací. Na začátku tohoto období dává dítě převážně za pravdu autoritě, později ale stále častěji převládá vliv sociální skupiny. Co se týká sebehodnocení, v mladším školním věku je poměrně stabilní, k jeho dočasnému poklesu dochází s nástupem puberty. Jeho význam je ovšem nepopíratelný – „kořen mnoha psychických obtíží je právě v nejistotě o hodnotě vlastního já“ (Langmeier, J., & Krejčířová, D., 2006, p. 139), což může vést samozřejmě i k poruchám příjmu potravy v obecné rovině. Na sebehodnocení mají vliv samozřejmě rodiče, kteří fungují jednak jako zrcadlo (oceňování a pochvaly), ale také jako vzor nebo model, dále také učitel a dětská skupina. Přátelské vztahy jsou na začátku školní docházky spíše nahodilé (s kým zrovna dítě sedí v lavici), teprve kolem 10 let začínají vznikat trvalejší přátelství. (Langmeier, J., & Krejčířová, D., 2006, p. 117-141)

Do staršího školního věku spadá období dospívání, které popisuje životní úsek od výskytu prvních sekundárních pohlavních znaků. Pro naše potřeby se konkrétně jedná o období pubescence vymezené přibližně pro věk 11-15 let. Pro celé období dospívání je typická akcelerace růstu a nápadné psychické změny, charakteristické zejména „ohlášením nových pudových tendencí a hledáním způsobů jejich uspokojování a kontroly“ (Langmeier, J., & Krejčířová, D., 2006, p. 142), nastupuje celková emoční labilita, ale zároveň vyšší úroveň myšlení (formálně abstraktní myšlení). Jedinec je schopen formálních operací, při řešení úkolu se chová jako badatel – hledá různá řešení a hodnotí jejich validitu, je schopen přemýšlet o svém myšlení. S rozvíjejícími se schopnostmi se objevuje u dospívajících řada nových zájmů, jak z oblasti sportu, tak kultury

(četba, filmy, hudba,..). Dospívající není realista jako v předešlém období, ale realitu srovnává se svými ideály, což často vede ke kritice, nespokojenosti a zklamání.

V období dospívání jedinec preferuje učení na základě logických souvislostí oproti memorování bez smyslu, což bychom měli brát v úvahu i při vzdělávání žáků v oblasti výživy. Ačkoliv jsou jedinci schopni abstraktního myšlení, jehož rozvoj je pro toto období typický, neměli bychom opomíjet ani vizuální oporu.

Emoční labilita se projevuje častými změnami nálad, zejména do negativního spektra. Jednání dospívajících může být impulzivní, nestálé a nepředvídatelné, podobně je to s postoji. Schopnost koncentrace podléhá také významným změnám, což má často za následek výkyvy ve školním prospěchu. Jedinci jsou v tomto období snadno unavitelní, fáze neaktivity až apatie se střídají s přehnanou aktivitou. Někdy se objevují poruchy spánku a poruchy chuti k jídlu na neurovegetativním podkladě. Jelikož dospívající nerozumí těmto změnám, úzkostlivě se pozorují a probírají své vnitřní konflikty, utíkají do svého světa a využívají denního snění.

Nespokojenost jedince může vyvolat i nespravedlnost a lež, jelikož dospívající uznává absolutní morálku, platící pro všechny, za všech okolností a má tendenci vnímat svět černobíle a odmítá kompromisy, které jsou pro něj projevem zbabělosti a slabosti.

Zdá se však, že projevy dospívajících přímo nesouvisí s pohlavním zráním. Podle Meadové, která prováděla studii na tichomořských ostrovech, jsou projevy dospívajících důsledek spíše „přílišného individualismu, patriarchální struktury rodiny, nereálných morálních standardů a rozporů ve výchově“. Pro tamní dívku bylo dospívání „období nudné, nezajímavé, bez krizí a bez bouřlivostí“ (In: Langmeier, J., & Krejčířová, D., 2006, p. 147). Názory na tuto problematiku se různí, souhrnně můžeme toto období označit za „více či méně nepodařené úsilí o přizpůsobení na biologické, psychické a sociální podmínky“ (Langmeier, J., & Krejčířová, D., 2006, p. 148).

Ačkoliv tělesné, psychické a sociální změny probíhají současně, vzájemně se ovlivňují a do jisté míry jsou na sobě závislé, rozvoj jednotlivých oblastí může u každého jedince probíhat jinak, často s rychlejším rozvojem jen některé oblasti (Langmeier, J., & Krejčířová, D., 2006). Toto tvrzení potvrzuje i Kocourková: „Změny v oblasti biologického, psychologického a sociálního zrání probíhají někdy paralelně, v optimálním případě se doplňují, ale také někdy probíhají nezávisle na sobě a při výraznějším nesouladu mohou být pro adolescenta vývojovou komplikací“ (1997, p. 66). Jde například o jedince s časným nástupem sekundárních pohlavních znaků nebo jedince, který v psychickém vývoji zaostává za vrstevníky a kterému jsou vrstevnické projevy nepříjemné (Kocourková, 1997).

Dospívající jedinec musí také reagovat na měnící se očekávání sociálního prostředí. Jeho úkolem je uvolnění ze závislosti na rodičích a navázání vztahů s vrstevníky obou pohlaví. Jde o přípravu na budoucí manželskou a rodičovskou roli. Strach ze ztráty dosavadních jistot může vést k využívání prostředků, jako je revolta proti rodičům, jejich kritizování, odmítání projevů něžnosti, odmítání kontroly, které pomáhají nalezení osobitého způsobu emancipace. Rizikové může být nekritické přijetí hodnot a postojů cílové skupiny nebo jedince. Cílem je přemístění části citových vztahů od rodičů na vrstevníky. Pokud se to jedinci nedaří, může to vést k odmítnutí rodičů nebo naopak odmítnutí životního stylu vrstevníků, uzavření do sebe a podobně. Většině dospívajících se však díky těmto a dalším prostředkům podaří psychosociální konflikt vyřešit. V některých případech se ale může určitý způsob obrany proti úzkosti a nejistotě vyhrotit a v krajních případech vést například k rozvoji mentální anorexie.

Co se týká sebehodnocení, obvykle dochází na začátku dospívání k jeho prudkému poklesu v souvislosti s otázkami o vlastní hodnotě. Dospívající musí „poznat své možnosti a meze, přijmout svoji jedinečnost i s některými omezeními a nedostatky, což je zvláště obtížné zejména pro dospívající s jakýmkoliv typem handicapu nebo zdravotního postižení, které také musí být nyní do celkového sebepojetí integrovány“ (Langmeier, J., & Krejčířová, D., 2006, p. 160). Dospívající je schopen kritického pohledu na sebe sama, který přináší mnohé těžkosti a také potřebu ujišťování se o vlastní hodnotě. Posuzování sebe sama je hodně závislé na reakcích okolí, zejména vrstevníků. Jedinec se takzvaně hledá, experimentuje s postoji, výrazy, koníčky, hledá cestu ke svým vlastním ideálům. Za úspěšnou individuaci můžeme považovat stav, kdy jedinec vnímá sám sebe jako odlišného od rodičů i vrstevníků, přijímat za sebe zodpovědnost (psychická diferenciací) a vnímat sebe jako nezávislého jedince, který může jednat dle vlastního uvážení bez pocitu viny a úzkosti (psychická nezávislost).

Na důležitosti nabývá i vlastní vzhled jedince. Zejména jedinci s nízkým sebevědomím zkoumají své tělo a často nacházejí odchylky a vady. Vady je trápí, nespokojenost s vlastním vzhledem může vyústit až v dysmorfofobii. Současně se objevuje péče o tělo a vzhled, pečlivá volba účesu nebo oblečení je na denním pořádku. „Se snahou o dosažení autonomie a s poruchou vnímání vlastního těla je v extrémních případech spojeno patologické odmítání potravy a záměrné hubnutí“ v obrazu mentální anorexie (Langmeier, J., & Krejčířová, D., 2006, p. 161).

3 Rizika nesprávné výživy

3.1 Obezita

Fakt, že dětská obezita je aktuálním problémem, dokládá například zpráva Světové zdravotnické organizace z výzkumu z let 2005/2006, kdy v České Republice trpělo nadváhou nebo bylo obézních 9 % 15letých dívek a 14 % 15letých chlapců. U 13letých to bylo 12 % dívek a 16 % chlapců, u 11letých již 18 % a 19 % (Currie, C., 2008). Z toho lze vysuzovat vzestupnou tendenci počtu dětí s nadváhou a dětí obézních. To dokládají i výsledky výzkumu COSI 2009/2010, ze kterého vyplynulo, že v České republice nadváhou včetně obezity trpí průměrně 24,4 % sedmiletých chlapců a 23,7 % sedmiletých dívek (Carroguino, M. J., 2009). Srovnání s dalšími státy v Evropě viz Tabulka 2. Z té je patrné, že Maďarsko, Litva a Lotyšsko mají srovnatelný výsledek. Ve věkové kategorii 7 let je na tom z dostupných dat lépe pouze Belgie s 23,1 % chlapců a 24,1 % dívek s nadváhou včetně obezity. Španělsko, Portugalsko, Slovinsko, Makedonie a Řecko jsou na tom se svými 29,6 - 48,9 % výrazně hůře. Obezita se v dětském věku definuje podle růstových křivek. Jde o výškováhový poměr, zohledňuje se pohlaví a věk dítěte. Za nadváhu je považován výsledek nad 90. percentilem, nad 95. percentilem jde o obezitu.

Tabulka 2 - Prevalence nadváhy včetně obezity dle definice Světové zdravotnické organizace (7 let)

	chlapci	dívky
Belgie	23,1	24,1
ČR	24,4	23,7
Řecko	48,9	44,8
Maďarsko	25,1	28,2
Irsko	25,7	30,0
Lotyšsko	24,5	22,2
Litva	24,4	21,0
Portugalsko	31,5	36,2
Slovinsko	29,6	24,8
Španělsko	44,6	40,4
Makedonie	34,0	27,4

(Wijnhoven, T. et al, 2014a, Table 4. Retriever from <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/14/806/table/T4>)

Zabýváme-li se tímto tématem, není možné se nedotknout tématu „obezitogenní prostředí“. Ačkoliv genetická výbava ovlivňuje vznik obezity, sama o sobě není pravděpodobně jejím původcem (Pařízková, J., & Lisá, L., 2007). Současný pozitivní trend v počtu obézních dětí nemůžeme připisovat genetické informaci, která se nemohla v tak

krátkém čase změnit (Caroli, M., Argentieri, L., Cardone, M., & Masi, A., 2004). Je to spíše prostředí, které nabízí hojný přísun snadno dostupného a chutného jídla bohatého na energii a tuk (Wabitsch, M., 2000). Dalšími faktory, které zvyšují riziko obezity u dětí, jsou obezita rodičů, rodina střední třídy nebo rodina s nízkým příjmem (Pařízková, J., & Lisá, L., 2007). Trend, že děti z chudších rodin trpí častěji nadváhou nebo obezitou, je dle výzkumu Světové zdravotnické organizace z roku 2005/2006 silnější v západní Evropě (Currie, C., 2008). „Při sledování vývoje hmotnosti od adolescence do dospělosti (od 16 do 30 let) bylo zjištěno, že mezi faktory, které predikují BMI v dospělosti, patří: BMI v adolescenci, 4 a více hodin sedavého chování za den, požívání donesených hotových jídel 2krát a vícekrát za týden, pití slazených nápojů nejméně 2krát denně a redukční diety v anamnéze.“ Toto jsou některé obezigenní faktory, které se často vyskytují současně a mohou mít i synergistický účinek (Pařízková, J., & Lisá, L., 2007, p. 133).

Zjištění, že má intervence největší účinek v mladším věku, lze argumentovat dietní léčbou dětské obezity, která si klade za cíl dosáhnout změny chování a jídelních zvyklostí (Pařízková, J., & Lisá, L., 2007), což je přirozeně snazší, čím dříve se o to pokusíme. Více než 60 % dětí, které mají nadváhu před pubertou, budou mít nadváhu také jako mladí dospělí, což následně sníží průměrný věk nástupu civilizačních onemocnění (Carroguino, M., 2009).

V medicíně je jen málo oborů, ve kterých roste důraz na prevenci. V oblasti dětské obezity nejsou v rámci Evropy skoro žádné národní struktury zabývající se prevencí a léčbou (Wabitsch, M., 2000), „prevence je ale potenciálně lépe účinná ve vztahu k epidemii obezity než léčba“ (Pařízková, J., & Lisá, L. (2007), p. 131). V dětském věku navíc dochází k zmnožení tukových buněk (Floriánková, M., 2014), což je z hlediska budoucí perspektivy vysoce nežádoucí.

3.1.1 Dítě, televize a obezita

Z výzkumů vyplynulo, že sledování televize nahrazuje jiné energické činnosti. Byla zjištěna pozitivní korelace mezi časem stráveným sledováním televize a obezitou. Počet dětí, které sledují televizi více než 4 hodiny denně, za posledních 30 let rapidně stoupl. V průběhu sledování televize jsou děti vystaveny negativním stimulacím, co se týče energetického příjmu – jedná se například o reklamy, které se v poslední době zaměřují na nezdravé jídlo ve všech jeho formách, ale nejen to. Děti mohou získat zkreslený pohled na běžnou stravu i skrze pořady pro děti, které mohou na dětských kanálech sledovat nepřetržitě. Obézní jsou v těchto pořadech často zobrazováni jako zvláštní, neatraktivní a neúspěšní, což může prohlubovat izolaci, kterou obézní děti často trpí. V rodinách, kde je televize zapnutá během jídla, byly zjištěny horší stravovací návyky, než v rodinách s televizí vypnutou (Caroli, M., Argentieri, L., Cardone, M., & Masi, A., 2004). Co se týče

důsledků, nepředpokládám, že by se od roku 2004, kdy článek vyšel, situace příliš změnila. Co se ale změnilo, je beze sporu obrazovka, která je za toto zodpovědná. Ta se z televizoru proměnila spíše na osobní počítač, zejména u dětí vyššího věku. Nezřídka můžeme děti, ale i mladé dospělé, slyšet pyšně říkat, že se na televizi už nedívají. Bohužel při tom zapomínají na hodiny strávené před obrazovkou počítače surfováním po internetu, hraním online her nebo sledováním mnohasériových amerických seriálů.

3.2 Mentální anorexie

V části věnující se vývojové psychologii jsem uvedla specifika psychického vývoje v období školní docházky. Zdá se, že období dospívání přináší některé rizikové aspekty pro rozvoj poruch příjmu potravy. Kocourková dokonce uvádí, „že mentální anorexie je z největší části adolescentní patologií“ (1997, p. 65). „Změny ve fyzickém vývoji a paralelně jdoucí změny v prožívání tělového obrazu a sebe sama jsou v adolescenci nejvýraznější ve srovnání s ostatními vývojovými obdobími“ (1997, p. 65). Významnou roli hraje také důraz kladený na vzhled, snaha vyhovět ideálu krásy, ale také snaha o autonomii, která může iniciovat vznik onemocnění. Některé nežádoucí návyky se mohou vyvinout jako obrana proti nejistotě a úzkosti (Langmeier, J., & Krejčířová, D., 2006). Kocourková dále uvádí, že je mentální anorexie desetkrát až dvacetkrát častější u žen a dívek než u mužů a chlapců (1997). „Zdá se, že jeho výskyt je významně ovlivněn i širšími kulturními normami a pod vlivem současného zdůrazňování štíhlosti v dnešním západním ideálu tělesné krásy jeho četnost ještě narůstá“ (Langmeier, J., & Krejčířová, D., 2006, p. 161).

Spouštěcí mechanismy se nedají příliš objektivně hodnotit, jelikož jsou zatížené subjektivním vnímáním stresu jedince. V souvislosti s dospíváním však může jít často o psychotrauma zejména u dívek způsobené změnami postavy v průběhu dospívání, pokud nejsou na tyto změny psychicky připraveny. Tato skutečnost souvisí s nerovnoměrným rozvojem jednotlivých oblastí, jak bylo popsáno výše. Může jít o poznámky otce nebo chlapců na měnící se postavu, u dívek s vyšší váhou také poznámky mívající na tuto skutečnost, často jde také o nápodobu v sociální skupině. Prostředí jako umělecké školy, sportovní školy a sportovní kluby, kde je „patologické chování ve vztahu k jídlu a hmotnosti téměř obvyklou normou“ (Kocourková, 1997, p. 63), mohou přispět k rozvoji poruch příjmu potravy.

Stejně jako obezita představující druhý extrém, má i mentální anorexie jako typický zástupce poruch příjmu potravy v období dospívání vážná zdravotní rizika. Jde zejména o negativní vliv na vývojový proces na všech úrovních. Pubertální změny nastupují později, dívky začínají později menstruovat. Protože typickým jedincem ohroženým mentální anorexií jsou poslušní bezproblémoví žáci s výborným prospěchem,

neměli by být rodiče ani učitelé k této problematice slepí. I z toho důvodu, že podle Kocourkové „většina prací uvádí, že právě doba od počátku obtíží do adekvátní terapeutické intervence rozhoduje o dobrém výsledku léčení“ (1997, p. 80). Jelikož se mnoho jedinců obává rozvoje pohlavních znaků a sexuálních myšlenek, považují je za něco špatného, možná by mohlo pomoci informování dospívajících o nadcházejících změnách a ujišťování, že jde o změny zcela normální a přirozené.

4 Ovlivňování stravovacích návyků u dětí

4.1 Role školy

Investice do vzdělávání mají za cíl podpořit sociální a ekonomický vývoj, zvýšit produktivitu a úroveň života společnosti. S tím souvisí i podpora zdraví jako důležité součásti lidského života. Výživa a vzdělání spolu úzce souvisí. Dobrá výživa zlepšuje školní výkonnost, naopak nedostatečná výživa školní výkonnost snižují. Podle Světové deklarace o výživě (World Declaration on Nutrition), kterou přijala Organizace pro výživu a zemědělství (Food and Agriculture Organisation) a Světová zdravotnická organizace, jsou vzdělání a výživa základními podmínkami zdraví.

Škola je v tomto směru ideálním prostředkem pro podporu zdraví a to hned z několika důvodů. Zaprvé dosahuje na vysoký podíl dětské populace, zároveň může ale ovlivňovat personál, rodiny žáků i širší komunitu. Škola má navíc k dětem přístup právě v období, kdy se formuje životní styl zahrnující stravovací návyky, v období, které je pro jejich formování stěžejní také proto, že dochází ke konfrontaci návyků se sociálním prostředím spolužáků. Škola může poskytovat praktické zkušenosti v oblasti zdravého stravování a potravinové bezpečnosti, může naučit žáky lépe odolávat tlakům společnosti. Škola má navíc možnost dlouhodobé práce s jedinci, může tak poskytovat následné vedení po příslušném proškolení žáků v oblasti zdravého stravování. Z výzkumů vyplývá, že školní výuka může zlepšit stravovací návyky žáků. Opatření prováděná školskými zařízeními jsou nízkonákladová a zároveň efektivní, tedy jednoznačně nejlepší v poměru náklady - přínos.

Cílem Světové zdravotnické organizace je podpořit školy, aby se staly *Školami podporujícími zdraví* (Health-Promoting Schools). Taková škola může být definovaná jako škola, která se neustále snaží zlepšovat funkci zdravého prostředí pro život, učení a práci. A to tím, že podporuje zdraví a vzdělávání všemi prostředky, které má k dispozici. Podporuje celou komunitu v propagaci zdraví, poskytuje zdravé prostředí, iniciuje programy a projekty na podporu zdraví, vytváří příležitosti k fyzické aktivitě. Zařazuje přístupy a prostředky, které respektují sebevědomí jedince, poskytuje různorodé příležitosti k úspěchu a oceňuje individuální snahu a dosažení cílů. Usiluje o zlepšení zdraví jak žáků a zaměstnanců, ale i celých rodin a širší komunity.

Základními složkami intervence jsou vzdělávání v oblasti zdravého životního stylu, zdravotní služba zahrnující screening, výživové programy (v ČR například *MLéko do škol*, *Ovoce a zelenina do škol*), práce s komunitou a veřejnými zdroji, pohybová aktivita, poradenství a sociální podpora, podpora zdraví zaměstnanců a zdravé školní prostředí (Aldinger, C. & Jones, J., 1998).

Vzdělávání v oblasti zdravého životního stylu je v České republice ukotveno v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání, ze kterého vycházejí závazné školní vzdělávací programy. Vzdělávací obsah základního vzdělávání v České republice je rozdělen do devíti oblastí, z nichž jedna se nazývá Člověk a zdraví. Oblast je realizována skrze vzdělávací obory Člověk a zdraví a Tělesná výchova. Přípravu na specializovanější výchovu v těchto oborech nalezneme v oboru Člověk a jeho svět, který se realizuje na 1. stupni ZŠ. V Rámcovém vzdělávacím programu základního vzdělávání je zdraví definováno jako „vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody“. Zařazení tématu do základního vzdělávání je argumentováno takto: „Protože je zdraví důležitým předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování podpory a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání.“ Vzhledem k vysoké míře učení se nápodobou a výraznému vlivu prostředí, „je velmi důležité, aby celý život školy byl ve shodě s tím, co se žáci o zdraví učí a co z pohledu zdraví potřebují“. Stěžejní je v tomto směru, zejména v mladším školním věku, vzor učitele. (MŠMT, 2013)

Mezi očekávanými výstupy na 2. stupni ZŠ, které se přímo týkají stravování, nalezneme například „dává do souvislostí složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky“. Na prvním stupni v rámci tematického okruhu *Člověk a jeho zdraví* nalezneme ve 2. období (4. -5. ročník) očekávané výstupy „využívá poznatků o lidském těle k vysvětlení základních funkcí jednotlivých orgánových soustav a podpoře vlastního zdravého způsobu života“ a „uplatňuje základní dovednosti a návyky související s podporou zdraví a jeho preventivní ochranou“. (MŠMT, 2013)

Světová zdravotnická organizace pod zdravým školním prostředím uvádí fyzické, zahrnující poskytování jídel a potravin a bezpečnost potravin, a psychosociální prostředí, zahrnující jednotnost v podpoře zdravého životního stylu v rámci instituce, učitele jako vzoru chování a vzájemnou podporu mezi vrstevníky při možnosti dostatečného času na společné stravování a socializaci. Škola by měla poskytovat čistou vodu, bezpečné potraviny a možnost mytí k podpoře zdraví. Také by měla nabízet a podporovat zdravé a kvalitní pokrmy, měla by poskytovat příjemný a dostatečný prostor pro konzumaci jídla umožňující socializaci. Školy by měly také navázat spolupráci s prodejci v blízkosti škol, kteří tvoří významný zdroj potravin pro žáky. Školy by měly také přinášet možnost praktické přípravy jídla, experimentů s jídlem a pěstování plodin (Aldinger, C. & Jones, J., 1998).

4.2 Regulace výrobků prodejných ve školních budovách

4.2.1 Legislativa v České republice

Dlouholetá debata k obsahu školních automatů a sortimentu školních bufetů a kantýn se na začátku letošního roku dočkala legislativního zakotvení. Od 1. září 2015 vešla v platnost novela č.82/2015 Sb. školského zákona (č.561/2004 Sb.), jejíž 2. odstavec § 32 upravuje prodej výrobků ve školách: „Ve školách a školských zařízeních se zakazuje reklama, která je v rozporu s cíli a obsahem vzdělávání, a reklama, nabízení k prodeji nebo prodej výrobků ohrožujících zdraví, psychický nebo morální vývoj dětí, žáků a studentů nebo přímo ohrožujících či poškozujících životní prostředí a dále reklama a nabízení k prodeji nebo prodej potravin, které jsou v rozporu s výživovými požadavky na zdravou výživu dětí, žáků a studentů. Požadavky na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních, stanoví ministerstvo a Ministerstvo zdravotnictví vyhláškou“ MŠMT (2015b).

V metodické příručce Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy k novele školského zákona se dočteme: „Předmětem informace obdobně není oblast „zdravých potravin“ ve školách, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních, jejichž výčet ponese vyhláška vydaná společně s Ministerstvem zdravotnictví“ MŠMT (2015a). Vyhláška, která by konkrétně uváděla požadavky na potraviny, ještě půl roku po účinnosti novely vůbec neexistovala. V současné době existuje její návrh, který ale podle některých hlasů nemůže být přijat, protože je příliš přísný. V prodeji tedy může být oficiálně stále cokoliv.

V doporučení Světové zdravotnické organizace je zmíněno, že bychom měli „zvolit techniky, které povedou k redukci prodeje nezdravého jídla na místech, kde se pohybují děti, jako jsou dětská hřiště, školy, školky, ordinace praktického lékaře, spolu s omezením reklamy na toto jídlo v hlavních dětských vysílacích časech,“ což dokládá důležitost právní úpravy sortimentu automatů a školních bufetů (volně přeloženo dle Binkiewicz-Glińska, A., Bakuła, S., Kusiak-Kaczmarek, M., Kowalski, I. M., Zaborowska-Sapeta, K., Protasiewicz-Fałdowska, H., & ... Białkowska, M., 2012, p. 161).

V roce 2014 vznikl za spolupráce Společnosti pro výživu a Státního zdravotního ústavu dokument *Zdravá školní svačina: aneb uzdravme svůj školní automat i bufet*, který prezentuje doporučení, co se týká sortimentu ve školních automatech a bufetech. Podle autorů jsou nejpalčivějšími problémy v oblasti výživy příjem soli, jednoduchých cukrů a umělých sladidel, která ač bez obsahu energie navykají děti na sladkou chuť. Podle autorů je takřka nemožné přijmout v běžné stravě maximálně 5 g soli, jak udává doporučení Světové zdravotnické organizace. Vysoký obsah soli je nejen v pečivu, ale i sýrech, pomazánkách a šunce. S obtížemi je možné vejít se do zvýšeného limitu 8 g za

den, proto je nutné apelovat na výrobce, aby obsah soli ve výrobcích snižovali. Co se týká příjmu jednoduchých cukrů, „doporučené denní dávky DACH stanovují limit příjmu volných cukrů celkem do 20 % z celého denního energetického příjmu“ (DACH = Německo, Rakousko, Švýcarsko). Autoři navíc doplnili kritérium přidaného cukru maximálně 10 % energie. Autoři prezentují konkrétní doporučení pro dětskou svačinu, kterou rozdělují dle věkové kategorie na menší svačinu (6-10 let) a větší svačinu (11-15 let).

Normy pro menší svačiny:

- obsah energie činí 960 až 1185 kJ
- maximálně 30 až 35 % energie pochází z tuků (tj. do 7,5 až 10,9 g)
- maximálně 10 % energie pochází z nasycených mastných kyselin (tj. 2,5 až 3,1 g)
- maximálně 1 % energie pochází z transmastných kyselin (TFA) (tj. do 0,2 g)
– mohou být obsaženy pouze v potravinách, ve kterých se vyskytují přirozeně (mléčné výrobky, máslo, maso a masné výrobky)
- maximálně 10 % energie pochází z přidaných cukrů (5,6 - 7 g), maximálně 20 % energie pochází z volných cukrů celkem (11,3 - 13,9 g)
- maximální obsah sodíku do 480 mg (tj. 1,2 g kuchyňské soli)
- součástí svačiny by mělo být ovoce a zelenina nejlépe v čerstvém stavu
- součástí svačiny by měl být nápoj v množství 200-350 ml

Normy pro větší svačiny:

- obsah energie činí 1275 až 1680 kJ
- maximálně 30 až 35 % energie pochází z tuků (tj. do 10 až 15,5 g)
- maximálně 10 % energie pochází z nasycených mastných kyselin (tj. 3,3 až 4,4 g)
- maximálně 1 % energie pochází z transmastných kyselin (TFA) (tj. do 0,3 g)
– mohou být obsaženy pouze v potravinách, ve kterých se vyskytují přirozeně (mléčné výrobky, máslo, maso a masné výrobky)
- maximálně 10 % energie pochází z přidaných cukrů (7,5 - 10 g), maximálně 20 % energie pochází z volných cukrů celkem (15 - 19,8 g)
- maximální obsah sodíku do 480 mg (tj. 1,2 g kuchyňské soli)
- součástí svačiny by mělo být ovoce a zelenina nejlépe v čerstvém stavu
- součástí svačiny by měl být nápoj v množství 200- 350 ml

Nápoje mají z důvodu snadné konzumace cukrů limit 10 g cukru na balení. (Floriánková, M., Košťálová, A., Fujáková, T., Tláškal, P., Suchopárová, L. & Balíková, M., 2014)

4.2.2 Regulace obsahu automatů v jiných zemích

Otázka sortimentu nabízeného ve školních zařízeních není předmětem diskuzí pouze v České republice. Obezita je závažným problémem všech vyspělých zemí a sortiment školních automatů a bufetů jistě přispívá k tvorbě obezitogenního prostředí. V následujících odstavcích představím v krátkosti přístupy některých zemí, které již v této problematice provedly legislativní kroky.

Například v USA již v roce 2007 doporučil Institut medicíny americké Národní akademie věd pro školní stravování vodu bez příměsí, nízkotučné mléko (nebo obdobné nápoje např. ze sóji), ochucené mléko obsahující max. 20 g cukru na 250 ml, 100 % ovocný džus. Jako akceptovatelné jsou označeny potraviny, které obsahují max. 840 kJ (uvedeno 200 kcal) na jednu porci, max. 35 % energie pochází z tuků, max. 10 % energie z nasycených tuků, max. 35 % energie pochází z cukrů (neplatí pro jogurt) a mají max. 200 mg sodíku na jednu porci. Doporučené potraviny nesmí obsahovat žádné trans-mastné kyseliny (Floriánková, M., 2014). V červnu roku 2013 prosadilo Federální ministerstvo zemědělství zákaz prodeje nezdravých vysoce kalorických potravin ve školách (Hnilicová, H., 2013).

Španělský úřad pro bezpečnost potravin a výživu vydal usnesení upravující vhodný sortiment nabízený ve školách. Jsou to výrobky s maximálním obsahem energie 840 kJ (200 kcal), kdy maximálně 35 % energie pochází z tuků, maximálně 10 % energie pochází z nasycených tuků, neobsahují žádné trans-mastné kyseliny (s výjimkou přirozeného výskytu v mléčných výrobcích), maximálně 30 % energie pochází z cukrů (neplatí pro ovoce, zeleninu, šťávy a mléčné produkty), maximální obsah soli je 0,5 g (0,2 g Na). Potraviny nesmí obsahovat umělá barviva, kofein a jiné stimulanty s výjimkou těch, které jsou přirozeně obsažené v kakau (Floriánková, M., 2014).

Ve Francii jsou automaty zcela zakázané na základních a středních školách. Ve Velké Británii platí od roku 2006 minimální výživové normy, obsah automatů je regulován. V Litvě je obsah automatů regulován dle výživových norem schválených v roce 2005. V některých dalších zemích je regulace v kompetenci obecních úřadů či záleží pouze na vedení školy a rodičích žáků (Hnilicová, H., 2013).

V říjnu roku 2014 byly publikovány výsledky výzkumu Světové zdravotnické organizace, který porovnával BMI dětí na školách ve 12 evropských zemích se školním nutričním prostředím. Prostředí se hodnotilo skrze charakteristiky přispívající ke zdravé

výživě a životnímu stylu, celkem šlo o 18 bodů. Hodnotila se časová dotace hodin tělocviku, dostupnost sportovních hřišť, dostupnost 15 položek občerstvení a organizace postupů na propagaci zdravého životního stylu. Informace o školním prostředí podávali zaměstnanci, v České republice to byl pediatr nebo člen výzkumného týmu s pověřeným pracovníkem školy. Bylo vybráno 5 charakteristik, které se přímo týkají výživy: čerstvé ovoce, mléko, slazené nealkoholické nápoje, slané a sladké pochutiny. Vyšší skóre v jednotlivých charakteristikách znamenalo vyšší podporu. Česká republika se spolu s Bulharskem, Řeckem, Maďarskem, Lotyšskem a Litvou řadí k zemím s nižším skóre (méně než tři charakteristiky byly hodnoceny jako podporující). Na druhém konci škály nalezneme Irsko, Maltu, Norsko, Portugalsko, Švédsko a Slovinsko. Nepřítomnost slazených nealkoholických nápojů, sladkých a slaných pochutin byla vyšší ve státech s vyšším skórem.

V české republice bylo zapojeno 548 škol, což je výrazně více než v ostatních zemích. Bylo zjištěno, že čerstvá zelenina a ovoce je dostupná na 50 %, 100 % ovocný džus bez cukru na 25 % škol. Mléko a slazené nealkoholické nápoje jsou dostupné na 60 % škol. Jogurt a voda je dostupná na 55 % škol. Slaná svačina pouze na 18 % škol. Školní hřiště jsou mimo vyučování dostupná na 80 % škol, což je nejméně ze všech států. Podpůrné projekty jsou organizovány v České republice v 88 % zúčastněných tříd, což je vzhledem k ostatním státům uspokojivé. Jde o údaje z roku 2007/2008.

Česká republika se také řadí ke státům s největšími rozdíly mezi jednotlivými školami, což dokládá nejednotnost školní politiky napříč celým státem. Tento problém řeší již zmíněná novela školského zákona a měla by to řešit dosud neexistující vyhláška, která se k němu bude vztahovat. Ačkoliv souvislost školního prostředí a BMI žáků nebyla prokázána, s výjimkou Norska a Švédska, hodnoty BMI dětí byly oproti roku 2007 opět vyšší (Wijnhoven, T. et al, 2014b).

4.3 Školní intervence

V tomto odstavci se pokusím shrnout principy, které by mohly zvýšit účinnost školní intervence. Podle Pařízkové a Lisé byly neúspěšné ty studie věnující se životnímu stylu dětí, které se věnovaly více oblastem. Mimo nutriční edukaci a fyzickou aktivitu se zaměřovaly také na mimoškolní aktivity dětí a fyzické prostředí. Neúspěšné studie také ve větší míře požadovaly vlastní aktivitu dětí, aktivitu rodičů nebo širší komunity. Působení na úrovni rodiny se také nezdá být vhodné. Z daného vzorku byly průměrně úspěšnější kratší intervence (61 týdnů). Z výsledků vyplývá také vyšší úspěšnost u dětí do 8 let věku (2007). Výhodou intervencí v dětském věku je také to, že: „Dodržování diety v prevenci dětské obezity je poněkud jednodušší než u dospělých vzhledem k tomu, že děti rostou.

Proto v převážné většině případů není nutné, aby dodržovaná dieta byla přísná“ (Pařízková, J., & Lisá, L., 2007, p. 131).

škola si ale musí dát velký pozor na formu intervence. Již několikrát jsem se ve školním prostředí setkala s přístupem, který je podle mého mínění neadekvátní. Absolutní odmítání všeho nezdravého může podle mě snadno vést k naplnění pořekadla: Zakázané ovoce chutná nejlépe. Každý člověk má někdy chuť na něco sladkého nebo slaného, proč tedy v duchu potravinové pyramidy tuto možnost nedopřát i dětem. Při každé intervenci je navíc nutné brát v úvahu i možný nežádoucí účinek na děti s normální nebo nízkou hmotností, které by se mohly v důsledku intervence dostat do podváhy.

V materiálu Fóra zdravé výživy *Zdravá výživa dětí* můžeme najít hezké shrnutí toho, jak ošemetné může být nucení dětí do „zdravých potravin“. Ačkoliv je mínění spíše do domácího prostředí, jistě ho můžeme aplikovat i do toho školního. Z materiálu vyplývá, že je-li dítě pravidelně nucené do jídla, které nemá rádo a které je prezentováno jako zdravé, může si vytvořit ke zdravým potravinám negativní vztah. I z těchto situací může vzejít rozlišování potravin v dospělosti na „dobré“ a „zdravé“. Představování nových pokrmů musí probíhat nenásilně. „Strach z neznámé chuti lze oslabit jen opakovaným nenuceným kontaktem s potravinou.“ „Navíc je třeba počítat s tím, že zatímco dospělému stačí, aby novou potravinu ochutnal v průměru 5 - 7x a oblíbí si ji, dítě potřebuje těchto kontaktů asi jedenáct.“ Sněžením jídla také není dobré podmiňovat oblíbené dětské činnosti nebo za sněžení dítě odměňovat, tím obliba potravin klesá. Nejdůležitější je, aby připravená zdravá strava byla chutná, jen tak lze vytvořit žádoucí návyk. (Fórum zdravé výživy, 2005)

Praktická část

5 Přípravná fáze výzkumu

5.1 Cíle a hypotézy výzkumu

Hlavním cílem bakalářské práce je zmapovat nákupní preference žáků základní školy a podmínky, které je ovlivňují, a na základě výsledků zformulovat doporučení, jak pozitivně ovlivnit zdravý životní styl žáků základní školy. Vzhledem k tomu, že soubor respondentů pochází z jedné základní školy, půjde o opatření šitá na míru této školy, jejich plošná aplikace by nemusela být funkční.

Z formulovaných dotazníkových otázek vyplývaly následující vedlejší cíle:

- Zjistit, co žáci v automatech, bufetech a obchodech nejčastěji nakupují.
- Zjistit, zda jsou nákupní preference ovlivněny věkem.
- Zjistit, zda má na četnost nákupu vliv, zda si žák nosí svačinu z domova.
- Zjistit, proč někteří žáci nákupní možnosti nevyužívají.
- Zjistit, co je důvodem k nákupu.
- Zjistit, odkud pocházejí peníze, kterými žáci tyto nákupy platí.
- Zjistit, zda výše útraty závisí na věku.
- Ověřit souvislost mezi nákupními možnostmi a denní dobou, kdy žáci nakupují.

Na základě cílů jsem stanovila následující hypotézy:

- Žáci nejčastěji nakupují sladké pití, tyčinky a sladkosti. Nemyslím si, že se objeví alkoholický nápoj - žáci to nepřiznají.
- Myslím, že svačina z domova nemá vliv na četnost nákupů.
- U žáků, kteří nákupní možnosti nevyužívají, očekávám nejčastěji možnost "nepotřebuji, protože dostávám svačinu z domova".
- Žáci nakupují nejčastěji proto, že mají na něco chuť.
- Zejména mladší žáci hodně využívají automat na mléko.
- Nákupy jsou nejčastěji hrazeny kartičkami do automatu na mléko a kapesným.
- Očekávám vyšší útratu u starších žáků, kteří mohou mít lepší přístup k penězům.
- Nákupy v obchodě v blízkosti školy se týkají spíše starších ročníků.
- Očekávám vztah mezi provozem školního bufetu (před vyučováním a o velké přestávce) a denní dobou nákupu, podobná souvislost může vzniknout u obchodu (před vyučováním, o polední pauze, cestou ze školy), kam musí mít žáci čas dojít.

5.2 Metoda výzkumu

Výzkum byl realizován formou kvantitativního výzkumu, konkrétně šlo o dotazníkové šetření.

V úvodu dotazníku jsou identifikační otázky zjišťující věk, pohlaví a ročník, který žák navštěvuje. Dotazník obsahuje dalších 8 výzkumných otázek plus jednu podotázku. Většina otázek je uzavřených s volbou možností, z nichž jedna možnost je polouzavřená, dotazník obsahuje také jednu škálovou otázku a jednu otevřenou otázku pro doplnění finanční částky. Otázka číslo dvě se dá považovat také za filtrační, jelikož respondenti, kteří odpověděli <nikdy>, po následující podotázce v dotazníku nepokračovali.

5.3 Zkoumaný soubor

Zkoumaným souborem byli žáci mimopražské základní školy. Jde o náhodný soubor dětí navštěvující 2., 3., 5., 6., 8. a 9. ročník. Soubor žáků je pro účely interpretace výsledků rozdělen do tří skupin. Zástupce nejmladších žáků základního vzdělávání tvoří žáci 2. a 3. ročníku. První ročník nemohl být zvolen z důvodu neschopnosti dětí vyplnit dotazníky. Druhou skupinu tvoří žáci 5. a 6. tříd, kteří reprezentují žáky v době přechodu na druhý stupeň. Poslední skupinu tvoří nejstarší účastníci základního vzdělávání, tedy žáci 8. a 9. tříd. Mým záměrem bylo průřezově obsáhnout celý věkový rozptyl na základní škole a pozorovat rozdíly v průběhu dospívání. Náhodný výběr znemožňoval kontrolovat výsledný poměr dívek a chlapců, nemyslím si ale, že to způsobuje zkreslení dat.

5.4 Analýza dat

Výsledky z vytištěných dotazníků jsem sečetla a ručně zanesla do počítače. Výsledná data byla zpracována pomocí tabulek a grafů v programu Microsoft Excel. Data jsou prezentována v absolutních číslech nebo relativně v procentech.

5.5 Organizace

Dotazník byl vyplňován v rámci vyučování celé třídy za přítomnosti vyučujícího na základě odevzdaného informovaného souhlasu rodičů o účasti jejich potomka v dotazníkovém šetření pro účely bakalářské práce. Příklad vyplněného informovaného souhlasu naleznete v Příloze č. 2. Dotazníky byly anonymní. Jedinými identifikačními údaji jsou pohlaví, věk a třída, kterou žák navštěvuje. Dotazník nezjišťoval žádné choulostivé údaje, které by mohly být zneužity.

Před plošnou distribucí dotazníku proběhl ještě pilotní výzkum ve 4. třídě, která nebyla součástí výzkumu. Tento pilotní výzkum měl ukázat na nedostatky dotazníku, zejména formulace, které by mohly být pro žáky nejasné. Pilotní výzkum proběhl během

listopadu 2015, na jeho základě byla provedena úprava dotazníků a během prosince roku 2015 byl realizován samotný výzkum ve třídách.

5.6 Proměnné výzkumu

V části o proměnných výzkumu je podle mého názoru nutné uvést stručnou charakteristiku školy, na které byl výzkum realizován a pro kterou mají výsledky výzkumu vypovídající hodnotu.

Základní škola se nachází v obci na okraji Prahy. Jde o prosperující obec, která se za poslední 15 let proměnila ze zanedbané obce s 1500 obyvateli na obec s kompletní infrastrukturou a počtem obyvatel převyšujícím 3 800. Je tedy zřejmé, že kromě starousedlíků je zde i významný podíl nově přistěhovaných. Stejně jako počet obyvatel rostl v posledních letech i počet žáků základní školy, která po mnoha rekonstrukcích a dostavbě nového pavilonu v současnosti eviduje kolem 450 žáků. V každém ročníku jsou obvykle otevřeny 2 třídy. Mladší žáci mají možnost využívat školní družinu.

Škola disponuje vlastní jídelnou, která během letních prázdnin prošla rozsáhlou rekonstrukcí se zvětšením kapacity. Strávníci mají možnost výběru ze 2 jídel, každý pátek je druhá volba zeleninová mísa. Nákupní možností v budově školy je školní bufet, který je v provozu před vyučováním a o velké přestávce v hale školy. Sortiment školního bufetu tvoří obložené housky, tyčinky a tatranky, pendrek, kolový nápoj. V hale se nachází také automat na mléko projektu *Mléko do škol* a automat na kávu bez kofeinu, čaj a horkou čokoládu. Ve staré budově najdeme jeden automat s nápoji, který má vedením školy regulovaný obsah – minerální vody s příchutí a bez příchutě, ledové čaje a ovocné šťávy – neobsahuje sladké sycené nápoje a kolové nápoje.

Další nákupní možností je malý supermarket na náměstí, který je ze školní budovy v dosahu 5 minut chůze. Na náměstí se nachází také cukrárna, kavárna a restaurace. Tamtéž také zastavuje autobus, kterým dojíždí žáci z okolních obcí, a tak mají zastavení v obchodě takřka po cestě.

Kromě charakteru školy může výsledky zkreslovat obava žáků vyplnit dotazník podle skutečnosti - například u alkoholických nápojů, kávy a energetických drinků, u kterých žáci vědí, že jim je dospělí zakazují. Doufám, že tyto obavy pomohl odstranit fakt, že dotazník byl anonymní. Případně by mohla výsledky zkreslovat snaha dětí záměrně nevyplňovat pravdivé údaje či vyplňování nepravdivých údajů pro legraci. S tímto je u dané věkové kategorie nutné počítat. Předpokládám, že tyto tendence může eliminovat zachování samostatné práce v průběhu vyplňování, jelikož dělán si legrace sám se sebou není příliš atraktivní.

6 Praktická realizace

6.1 Pilotní výzkum

Na konci listopadu 2015 proběhl plánovaný pilotní výzkum ve 4. třídě. Dotazníky jsem rozdávala žákům osobně a po celou dobu jsem byla přítomná. Vyplňování trvalo žákům do 15 minut. Žáci byli instruováni, aby se na cokoli nejasného zeptali.

Na základě dotazů žáků během vyplňování dotazníku a jejich odpovědí jsem provedla úpravu dotazníku. Jednalo se o doplnění některých položek do seznamu potravin u otázky na řazení nejčastěji nakupovaných položek. Žáci často doplňovali pečivo, zeleninu a zmrzlinu, tyto položky jsem do seznamu vložila. Žáci se ptali, co je pohlaví, proto jsem zvolila kroužkovací formu této identifikační otázky s výběrem možností holka/kluk. Pro větší přehlednost při vyhodnocování jsem u možností změnila odrážkový seznam za číselný. Otázka, zda žák nosí či nenosí svačinu z domova, se přesunula z posledního místa na logičtější první místo v dotazníku. Doplnila jsem čáru a informaci o ukončení dotazníku pro odpověď na četnost nákupu <nikdy>, zbytek dotazníku pro tyto jedince postrádá význam, odpověď <výjimečně nebo nikdy> jsem z tohoto důvodu rozdělila na dvě samostatné odpovědi. Došlo k doplnění možnosti <nemáme doma jídlo, které bych si mohl k svačině vzít> u otázky na důvod nákupu. Byly doplněny poznámky upřesňující vyplnění některých otázek. Například možnost zaškrtnutí více odpovědí nebo možnost škrtnutí možnosti, která nevyhovuje. Obě verze dotazníku jsou k nahlédnutí v Příloze č. 2.

6.2 Vlastní výzkum

V hlavní části výzkumu bylo celkem rozdistribuováno mezi učitele 194 žákovských dotazníků podle počtu dětí ve vybraných třídách. Vyplněných dotazníků se vrátilo 165, návratnost tedy činí 85 %. Návratnost je takto vysoká pravděpodobně z důvodu vyplňování dotazníku v rámci vyučování. Nevyplněné dotazníky přičítám spíše nepřítomnosti žáků ve škole v době šetření, případně nesouhlasu rodičů s účastí jejich dítěte ve výzkumu, než neochotě samotných žáků. S žádostí a krátkými instrukcemi k dotazníku byli osloveni konkrétní učitelé vyučující v daných ročnících, aby v tematicky vhodných hodinách žákům předložili dotazníky. Tato forma realizace umožnila, aby si každý učitel zvolil hodinu, ve které dotazníky rozdává, takže výuka byla ovlivněna nejmenším možným způsobem. Realizace probíhala v předmětech Prvouka, Člověk a společnost a dalších, kam dotazníkové šetření tematicky zapadá.

Starší ročníky vyplňovaly dotazníky samostatně, u nejmladších žáků bylo nutné, aby třída pracovala společně a učitel postupně provázel žáky jednotlivými otázkami, na které každý žák již samostatně odpovídal.

Učitelé měli k dispozici také formuláře informovaných souhlasů pro rodiče o účasti jejich dítěte ve výzkumu. Tyto museli učitelé předem žákům rozdat a následně vybrat podepsané od rodičů (viz Příloha č. 2).

7 Výsledky a diskuze

7.1 První část dotazníku

7.1.1 Složení respondentů

Výzkumu se účastnilo celkem 165 žáků. V první kategorii se zúčastnilo 49 žáků, z toho bylo 23 dívek a 26 chlapců. Ve druhé kategorii to bylo 56 žáků, 22 dívek a 34 chlapců. V nejstarší kategorii se zúčastnilo 60 žáků, 29 dívek a 31 chlapců. Složení respondentů ukazuje Tabulka 3.

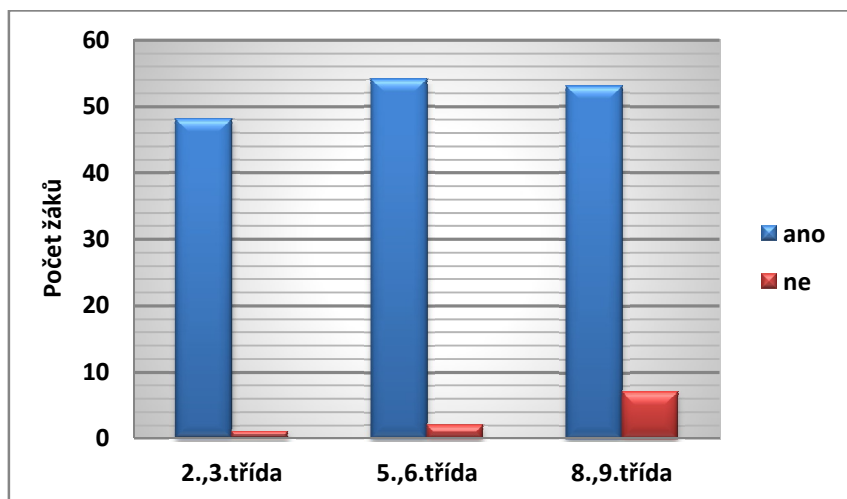
Tabulka 3 - Složení respondentů celkem

	2., 3. třída	5., 6. třída	8., 9. třída	celkem
dívky	23	22	29	74
chlapci	26	34	31	91
celkem	49	56	60	

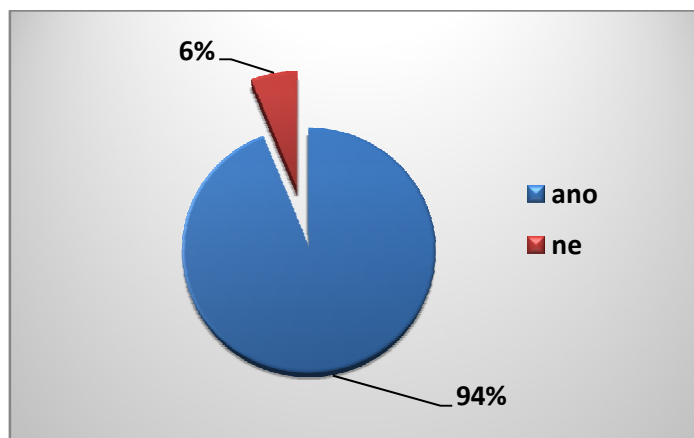
7.1.2 Vlastní svačina a spokojenost s ní

První otázka zjišťovala, zda žáci nosí svačiny z domova. Předpokládala jsem, že by četnost nákupů mohla být vyšší u žáků, kteří svačinu z domova nenosí. K pozorování tohoto jevu mám k dispozici ale příliš málo respondentů. Tato otázka měla totiž velmi uspokojivý výsledek. Z celkových 165 žáků uvedlo pouze 10 žáků, že svačinu z domova nenosí. V nejmladší kategorii tuto odpověď uvedl 1 žák, ve střední kategorii 2 žáci, u nejstarší kategorie 7 žáků, což ukazuje Graf 1. U dvou mladších kategorií udávali tento údaj pouze chlapci, u nejstarší kategorie takto odpověděli 4 dívky a 3 chlapci. Fakt, že více dětí bez svačiny bude v posledních ročnících základní školy, se dal předpokládat a potvrdil se. Přesto je celkový výsledek 94 % dětí se svačinou připravenou z domova velmi příznivý výsledek (Graf 2).

Graf 1 – Svačiny přinesené z domova podle věkových kategorií



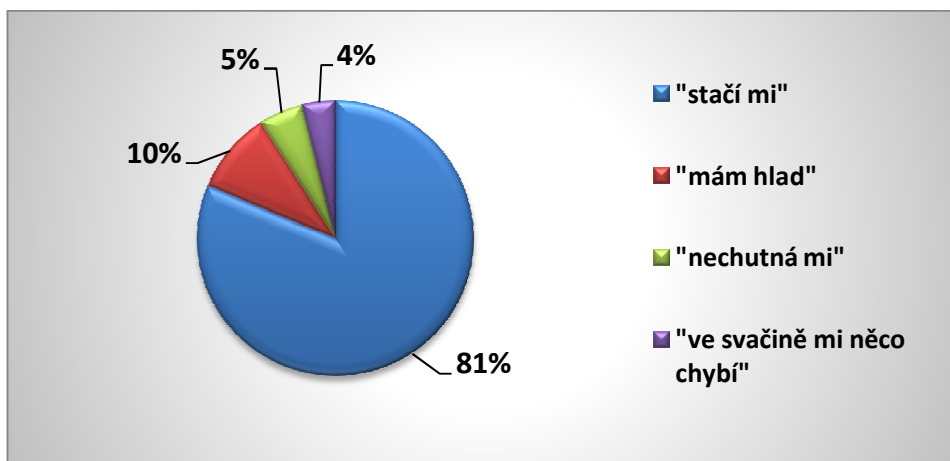
Graf 2 - Svačina z domova celkem



Pro srovnání vkládám výsledky bakalářské práce z roku 2013: „Z celkového počtu 132 respondentů (100 %) odpovědělo na otázku týkající se svačinových zvyklostí: Čtyřicet jedna respondentů (31 %) odpovědělo, že svačinu jim dělají rodiče. Třicet šest respondentů (27 %) odpovědělo, že jim rodiče nedělají svačinu, neboť nesvačí. Třicet osm respondentů (29 %) dostává na svačinu peníze od rodičů. A sedmnáct respondentů (4 %) si svačinu dělá samo.“ (Brinzová, J., 2013) Sečteme-li procento žáků se svačinou od rodičů a těch, kteří si ji připravují sami, dostaneme se ke 35 %, což je oproti 94 % v mém výzkumu výrazný rozdíl. Ve výzkumu Brinzové se účastnili žáci 6. a 7. tříd, třetina z nich navštěvovala základní školu v Plzni, dvě třetiny základní školu v městečku Horní Bříza u Plzně (4,3 tisíce obyvatel). V mém výzkumu i u nejstarší kategorie nosí svačinu z domova 90 % žáků. Důvod tak rozdílných výsledků se mi nepodařilo zjistit, z práce Brinzové nelze vyvodit, zda se lišily odpovědi žáků ze základní školy v Plzni a v Horní Bříze, a zda tedy hraje roli život ve městě.

Spokojenost se svačinou byla u žáků také velmi vysoká. Lze usuzovat, že rodiče se snaží vyjít žákům vstříc, aby jejich práce s přípravou svačiny nebyla zbytečná, kdyby ji děti vyhazovaly nebo nedojídaly. Celkem 81 % žáků nemělo ke svačině výhrady a zvolilo možnost <stačí mi>, 10 % udalo <nosím, ale stejně mám hlad> (Graf 3). Tato odpověď byla častější u žáků 8. a 9. ročníku, což může souviset s jejich vyššími energetickými nároky, přesto jde o odpověď s nízkou četností, takže lze usuzovat, že objem svačiny je zvýšeným nárokům ve většině případů přizpůsoben.

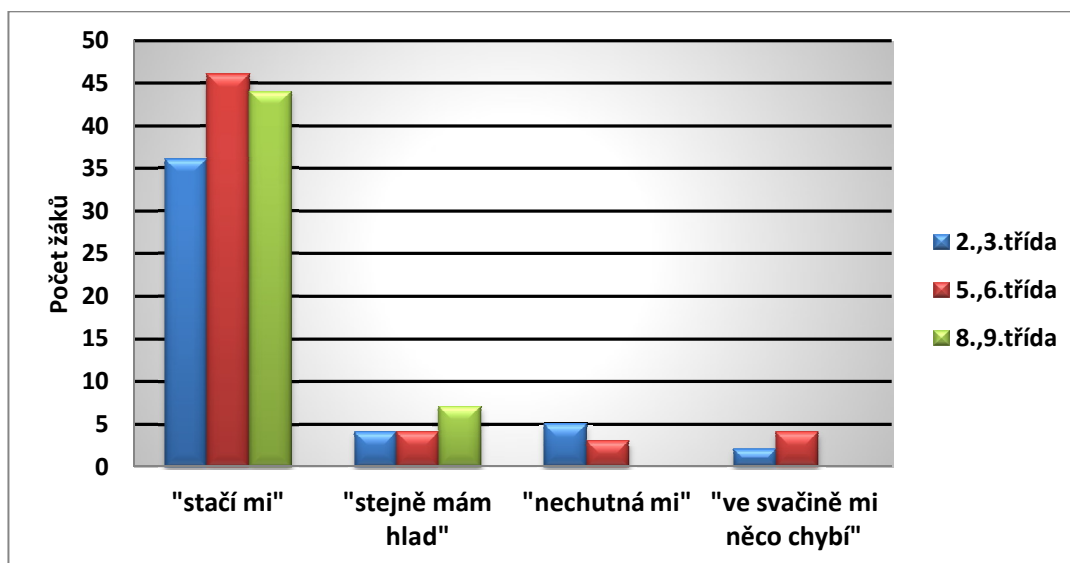
Graf 3 - Spokojenost se svačinou z domova celkem



Odpověď <nosím, ale nechutná mi> se nejčastěji vyskytovala u nejmladší kategorie. Výsledek přičítám tomu, že ještě nedošlo ke sladění požadavků dítěte a představě rodičů o svačině, případně vyšší vybíravosti v jídle v mladším školním věku, o které se však žádná literatura, kterou jsem měla k dispozici, nezmiňuje. Mladší děti možná nemají tolik hlad a mohou si oproti starším spolužákům vybírat, co sní a co ne.

U této otázky 5 % žáků uvedlo, že svačinu <nosím, ale nechutná mi>, 4 % navrholo, co jim ve svačině chybí. Nejčastěji se v návrzích vyskytovaly sladkosti, objevilo se ale také ovoce, „zdravé potraviny“, zelenina, „sladké nebo kyselé“, energetický nápoj - objevil se ve střední kategorii. Žáci 8. a 9. tříd tipy k doplnění svačiny neudávali, což opět potvrzuje, že je svačina připravena podle jejich představ. Stále zde ale existuje možnost, že se jim nechtělo nad chybějícím přemýšlet nebo to do dotazníku zapsat. Srovnání odpovědí podle kategorií viz Graf 4. U nejstarších žáků by bylo velmi zajímavé zjišťovat, kdo svačinu připravuje, zda oni, jeden z rodičů, nebo prarodič.

Graf 4 - Spokojenost žáků se svačinou z domova podle kategorií



7.1.3 Četnost nákupů

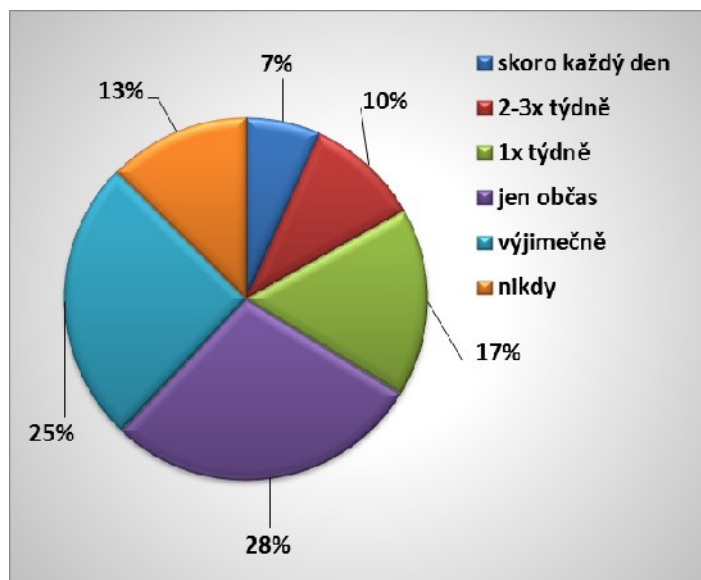
Z celkových 165 žáků zahrlo u otázky na četnost nákupů odpověď <nikdy> 21 žáků. Nejvyšší četnost této odpovědi byla v nejmladší kategorii, kde ji zvolilo 10 žáků, 5 dívek a 5 chlapců. V prostřední kategorii zvolilo možnost <nikdy> 7 žáků. Četnost této odpovědi ve střední kategorii byla vyšší u chlapců, kteří ji zvolili 5krát, naproti tomu ji zvolily jen 2 dívky. V nejstarší kategorii již odpověď zvolili pouze 4 žáci – 3 dívky a 1 chlapec (Tabulka 4). Těchto 21 žáků po zodpovězení podotázky v dotazníku dále nepokračovalo.

Tabulka 4 - Odpověď <nikdy> na četnost nákupů

	2., 3. třída	5., 6. třída	8., 9. třída	celkem
dívky	5	2	3	10
chlapci	5	5	1	11
celkem	10	7	4	

Nejčastější odpověď v četnosti nákupu byla <jen občas> s 28 % a 25 % uvedlo odpověď <výjimečně>. Jedenkrát týdně nakupuje 17 % žáků a 2krát až 3krát týdně 10 % žáků. Skoro každý den odpovědělo 7 % žáků, největší zásluhu na tom má nejstarší kategorie, ve které takto odpovědělo 9 žáků (5 dívek a 4 chlapci). Z těchto 9 žáků odpovědělo zároveň 5 z nich, že svačinu z domova nenosí. Údaje o četnosti nákupů shrnuje Graf 5.

Graf 5 - Četnost nákupů celkem



Vztah mezi četností nákupu <skoro každý den> a odpovědí na otázku <Nosíš si svačinu z domova? Jsi s ní spokojený?> ukazuje Tabulka 5. Z té je patrné, že 7 z 11 žáků nakupujících skoro každý den uvedlo, že svačinu z domova nenosí. Jde o logickou korelaci, protože vydržet od snídaně do oběda bez jídla není v období růstu jednoduché. Třem

žákům svačina stačí, a přesto nakupují každý den. Jeden žák svačinu nosí, ale stejně má hlad. V souvislosti s tím se nabízí ještě otázka, kolik procent žáků snídá.

Tabulka 5 - Vztah frekvence nákupu <skoro každý den> a svačiny

"nenosím"	"stačí mi"	"stejně mám hlad"	"nechutná mi"	"ve svačině mi něco chybí"	celkem
7	3	1	0	0	11

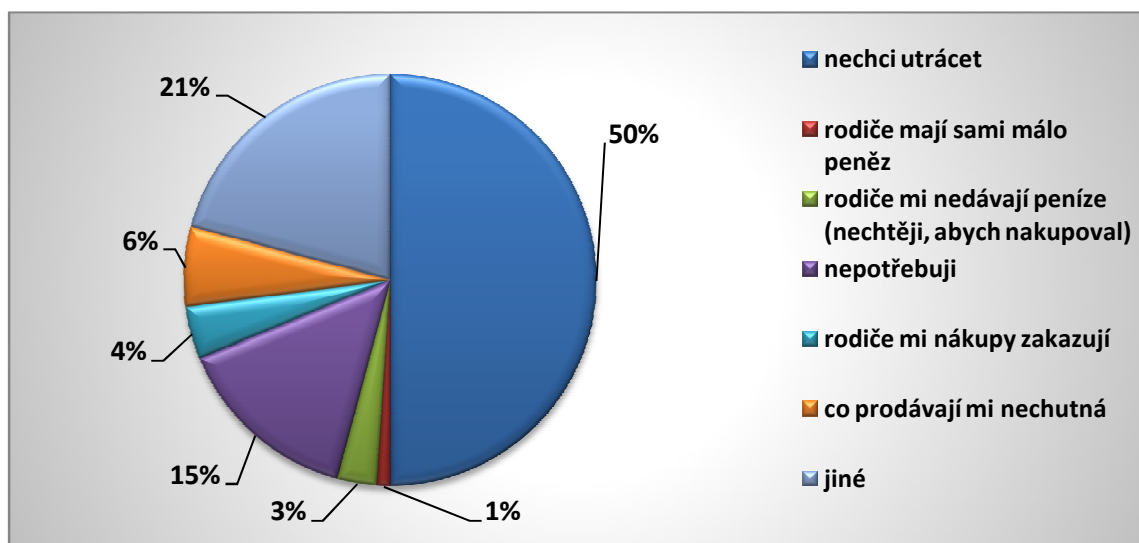
Tabulka 6 shrnuje frekvenci nákupů u žáků, kteří uvedli, že svačinu nenosí. Žáků nenosících svačinu bylo také celkem 11. Sedm žáků nakupujících každý den se překrývá s výsledky předchozí tabulky. Jeden žák nenosící svačinu uvedl, že nakupuje 1x týdně, jeden výjimečně a jeden nikdy. Žák, který zahrhl odpověď <nikdy> uvedl jako důvod, že nechce utrácet.

Tabulka 6 - Frekvence nákupu žáků nenosících svačinu

skoro každý den	2-3x týdně	1x týdně	jen občas	výjimečně	nikdy	nevyplněno	celkem
7	0	1	0	1	1	1	11

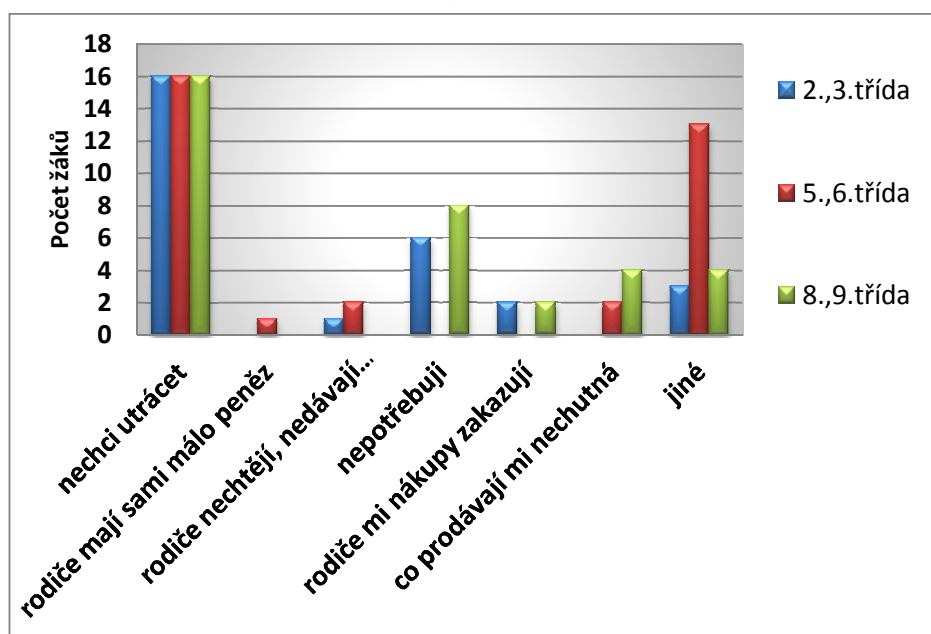
Na podotázku týkající se důvodů k nevyužívání nákupních možností byli přesměrováni respondenti, kteří u četnosti nákupu odpověděli <jen občas>, <výjimečně> a <nikdy>. Předpokládala jsem, že nejčastější odpovědí bude <nepotřebuji> z důvodu vlastní svačiny. Možnost <nepotřebuji> zvolilo z různých důvodů 15 % žáků. Vzhledem k podobnosti odpovědí u možnosti <nepotřebuji> a <jiné> výsledky shrnu. Tyto možnosti zvolilo celkem 46 žáků. Z nichž 25 lze vsunout do kolonky „mám svou svačinu, tím pádem nemám hlad a nepotřebuji nakupovat“. Do této kategorie jsem zahrnula i pět neupřesněných odpovědí <nepotřebuji> od žáků 2. třídy, protože předpokládám, že důvodem bude vlastní svačina. Mezi další časté odpovědi v kolonce <jiné> nebo <nepotřebuji> patřilo <jen když mám na něco chuť> a odpovědi týkající se zdravého životního stylu, obavy z tloušťky a přání být fit – obě se vyskytly 5krát. Dále děti uváděly, že se jim nechce nebo jsou líné, nemají chuť, nají se doma, jeden žák napsal, že šetří na auto, objevilo se také zapomenuté pití nebo případ, kdy žák nedostane od rodičů svačinu. Asi nejkurióznější byla odpověď <nepotřebuji, protože platí někdo jiný>, která se objevila u chlapce ze střední kategorie. Nejčastějším důvodem pro nízkou frekvenci nakupování bylo <nechci utrácet>, tuto možnost zvolila polovina žáků (Graf 6). Srovnání výsledků kategorií viz Graf 7.

Graf 6 - Důvody k nenakupování celkem



Vzhledem k tomu, že 69 % žáků hradí nákupy nejčastěji z kapesného nebo vlastních úspor, je tento výsledek pochopitelný, i když pro mě překvapivý. Původu peněz se bude věnovat jedna z dalších částí. Odpověď <rodice mi peníze nedávají, protože jich mají sami málo> zvolil pouze jeden respondent. Odpověď <co prodávají mi nechutná zvolilo> 6 % žáků. Odpovědi, že rodiče nechtějí, aby si sami kupovali jídlo, nebo jim kvůli tomu peníze nedávají, zvolilo celkem 7 % žáků.

Graf 7 - Důvody k nenakupování dle kategorií



7.2 Druhá část dotazníku

7.2.1 Složení respondentů

V dotazníku pokračovalo celkem 145 žáků. Rozložení podle věkových kategorií a pohlaví ukazuje Tabulka 7. Z těchto žáků je 67 ženského pohlaví a 78 mužského pohlaví. V první kategorii v dotazníku pokračovalo celkem 38 žáků, ve střední kategorii 53 žáků a v nejstarší kategorii 54 žáků. Nižší počet žáků v nejmladší kategorii je způsoben také vyšší četností odpovědi <nikdy> na četnost nákupů v této kategorii.

Tabulka 7 - Respondenti vyplňující obě části dotazníku

	2., 3. třída	5., 6. třída	8., 9. třída	celkem
dívky	18	24	25	67
chlapci	20	29	29	78
celkem	38	53	54	

Počet odpovědí nemusí u jednotlivých otázek odpovídat počtu respondentů, jelikož respondenti měli v případě neschopnosti rozhodnout se pro jednu odpověď možnost zatrhnout odpovědi více. Tuto možnost využívali zejména u otázky na dobu nákupu a důvod nákupu. Práce s nezletilými navíc přinesla i vynechané otázky nebo nerozluštitelné odpovědi, i když v menší míře, než jsem očekávala. Dotazníky s vynechanou odpovědí jsem nechala v celkových výsledcích zařazené, pouze u vynechané otázky chybí odpovídající údaj od konkrétního žáka.

7.2.2 Místo nákupu

Otázka na preferenční místo nákupu, kde žáci přiřazovali nákupní možnosti: automat, bufet, obchod (Tesco) k frekvenci: nejčastěji, méně často, nejméně, působila komplikace při vyhodnocování. Při pilotním výzkumu vyšlo najevo, že žáci zdaleka nevyužívají všech možností, proto jsem musela zařadit i možnost <Škrtni, kde nikdy nenakupuješ>. Jako nejprijatelnější způsob vyhodnocování jsem zvolila možnost nevyškrtnutá místa nákupu seřadit od nejčastějšího a tak je přiřadit k odpovědím. Například žák vyškrtl automat, bufet připojil k méně často a obchod k nejméně, do výsledku jsem tedy zaznamenala: automat – nikdy, bufet – nejčastěji, obchod – méně často. To ale znamená, že <nejčastěji> jednoho žáka nemusí znamenat <nejčastěji> jiného žáka, jde pouze o relativní hodnocení. Pro přehlednost uvedu výsledky v několika tabulkách.

V nejmladší kategorii můžeme pozorovat, že 14 žáků, což je více než třetina respondentů, vyškrtl obchod jako variantu, kterou nikdy nevyužívají. Rozložení odpovědí u automatu a bufetu je přibližně stejné. Zajímavý je obchod, kde respondenti výrazně

častěji uváděli obě extrémní odpovědi. 15krát se objevila odpověď „nejčastěji“ a 14krát odpověď „nikdy“, ostatní odpovědi mají oproti tomu výrazně nižší četnost viz Tabulka 8.

Tabulka 8 - Nejčastější místo nákupu 2., 3. třída

	nejčastěji	méně často	nejméně	nikdy
automat	12	15	4	7
bufet	15	10	5	8
obchod	15	5	4	14

U střední kategorie můžeme pozorovat výrazný posun ve prospěch oblíbenosti nákupů v obchodě. Jako nejčastější místo nákupu ho zvolilo 33 žáků střední kategorie, dalších 10 žáků ho zvolilo jako druhé nejčastější místo nákupu. Oproti nejmladší kategorii žáci 5. a 6. tříd častěji vyškrtávali nákupy v automatu a bufetu, čímž dávali najevo, že tyto možnosti nevyužívají (17 žáků vyškrtlo automat a 10 žáků bufet). Oblíbenost automatu a bufetu je velmi podobná, pravděpodobně záleží na osobních preferencích žáků, za mírně oblíbenější lze považovat automat, viz Tabulka 9.

Tabulka 9 - Nejčastější místo nákupu 5., 6. třída

	nejčastěji	méně často	nejméně	nikdy
automat	12	15	7	17
bufet	6	17	16	10
obchod	33	10	3	4

U nejstarší kategorie je jednoznačně nejoblíbenějším místem nákupu obchod. Ten zvolilo 50 žáků jako nejčastější místo, naproti tomu automat uvedli jako nejčastější místo nákupu pouze 3 žáci, bufet pouze 2 žáci. V případě automatu uvedlo 14 žáků, že ho nikdy nevyužívá, bufet nikdy nevyužívá 9 žáků, obchod nevyužívají pouze 4 žáci. Oblíbenost automatu a bufetu je podobně jako u předchozí kategorie velmi podobná, tentokrát v mírný prospěch pro bufet, viz Tabulka 10.

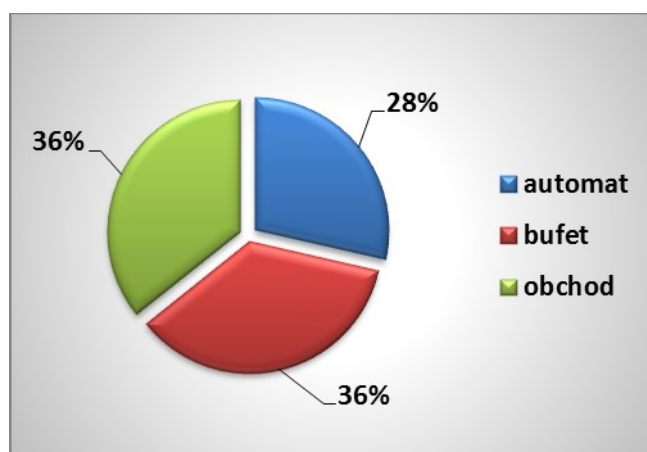
Tabulka 10 - Nejčastější místo nákupu 8, 9. třída

	nejčastěji	méně často	nejméně	nikdy
automat	3	18	19	14
bufet	2	26	16	9
obchod	50	2	1	0

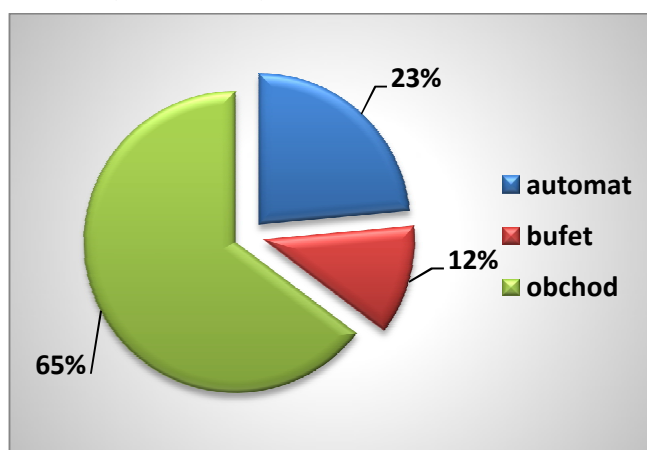
Rozdíly mezi dívkami a chlapci nebyly ve většině sledovaných kategorií signifikantní, pouze u nejstarší kategorie se ukázala vyšší oblíbenost školního bufetu u chlapců než u dívek, celkově dívky z nejstarší kategorie častěji uvedly, že některé nákupní možnosti nikdy nevyužívají. U dívek byla některá nákupní možnost vyškrtuta celkem 14krát, u chlapců se tento jev objevil pouze 9krát. U střední kategorie je možné si všimnout o něco výraznějšího nejčastějšího využívání obchodu u chlapců než u dívek ve stejné kategorii.

Srovnání nejčastěji využívané nákupní možnosti podle kategorií viz Graf 8, Graf 9 a Graf 10. U nejmladší kategorie je rozložení jednotlivých nákupních možností poměrně vyrovnané – bufet a obchod mají 36 %, automat 28 %. Překvapilo mě, že automat nemá vyšší podíl, uvažuji, zda nemohlo dojít ke zkreslení, pokud si žáci pod automatem nepředstavili i automat na mléko, ačkoliv jsem se tuto skutečnost snažila ošetřit v úvodním slově dotazníku. Pokud na to ale učitelé neupozornili, mohli to žáci přehlédnout nebo úvod úplně vynechat, možná by bylo vhodnější přidat to i do závorky přímo za možnost <automat>, případně automaty úplně rozdělit jako zvláštní položky. U kategorie 5. a 6. ročník se již objevuje očekávaný posun ve prospěch obchodu se 65 % na úkor bufetu s 12 %, automat zůstává relativně stabilní s 23 %. Nejoblíbenějším místem nákupu u nejstarší kategorie je s 91 % jednoznačně obchod, automat a bufet jsou s 5 % a 4 % v pozadí.

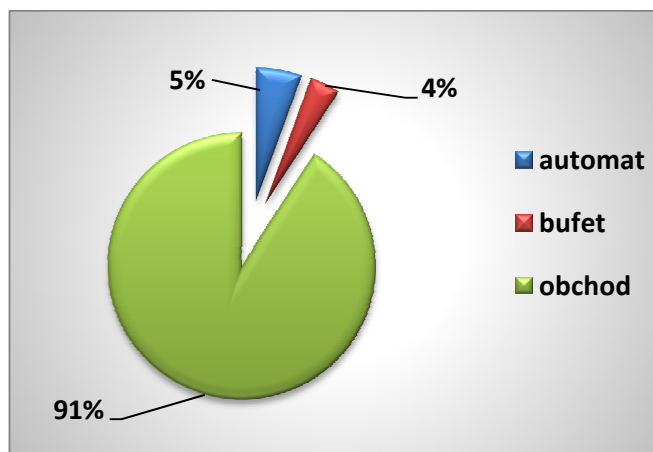
Graf 8 - Využívání nákupních možností 2., 3. třída



Graf 9 - Využívání nákupních možností 5., 6. třída

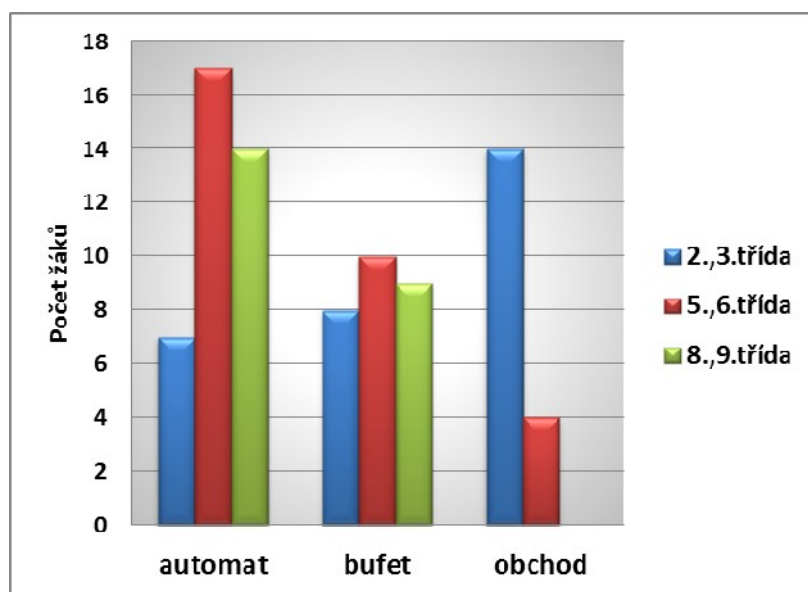


Graf 10 - Využívání nákupních možností 8., 9. třída



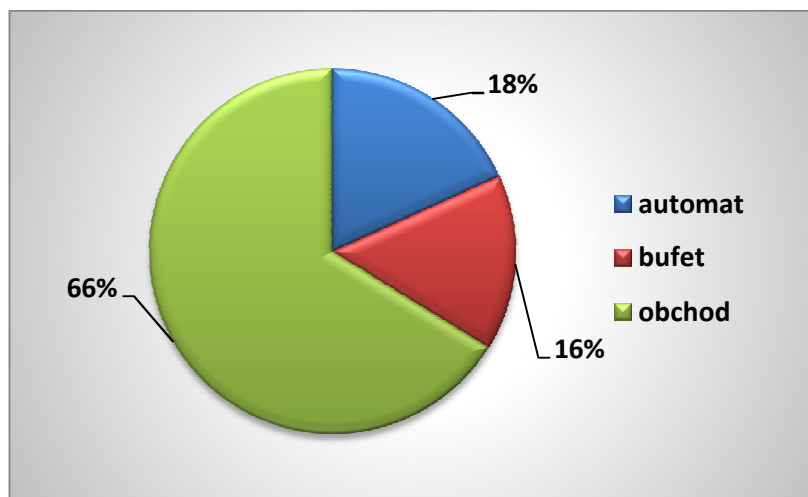
Graf 11 potvrzuje předpoklad, že mladší žáci nevyužívají k nákupu obchod. Nejspíš proto, že nemají tolik příležitostí se do něj sami dostat – do školy i ze školy je doprovází rodiče, chodí do družiny. Dvě starší kategorie příliš nevyužívají automatu, protože jak už jsem se zmínila, škola disponuje pouze automatem na mléko a nápojovým automatem s regulovaným obsahem.

Graf 11 - Nevyužívané možnosti nákupu dle kategorií



Celkově je k nákupům nejčastěji využíván obchod, který zaujímá 66 % (Graf 12). Je to způsobeno vysokou oblibou této nákupní možnosti u dvou starších kategorií a také tím, že v první kategorii nejvíce žáků vypadlo z druhé části dotazníku svou odpovědí, že nenakupují <nikdy>.

Graf 12 - Nejčastěji využívané místo k nákupu celkem

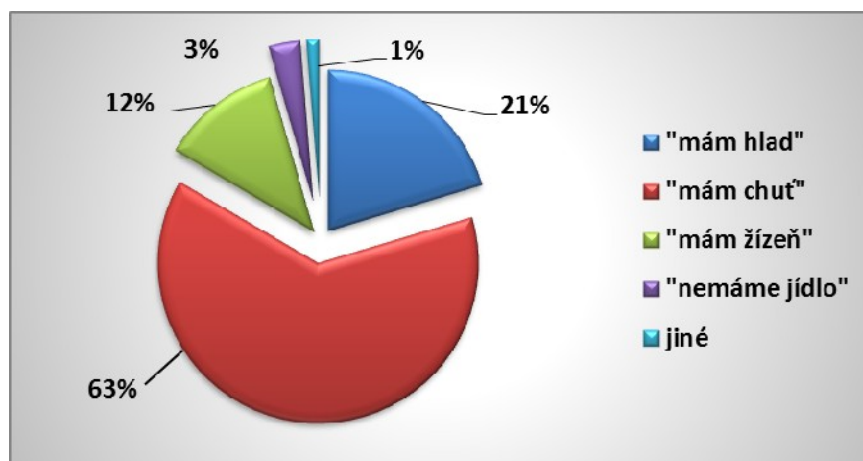


Brinzová (2013) se ve svém výzkumu žáků také ptala, zda využívají automat na jídlo/ bufet. Žáci mohli odpovídat ano nebo ne. Žáci byli rozděleni na žáky s normální váhou a na žáky s nadváhou, výsledek byl ale u obou skupin stejný. Využívání potvrdilo 70 % žáků, zbylých 30 % možnosti nevyužívá. Tento výsledek je velmi podobný výsledku mého výzkumu, kde po sloučení výsledků pro automat a bufet 24 % žáků uvedlo, že tyto možnosti nevyužívá, 76 % uvedlo, že je využívá a přiřadilo je k některé z možností.

7.2.3 Důvod nákupu

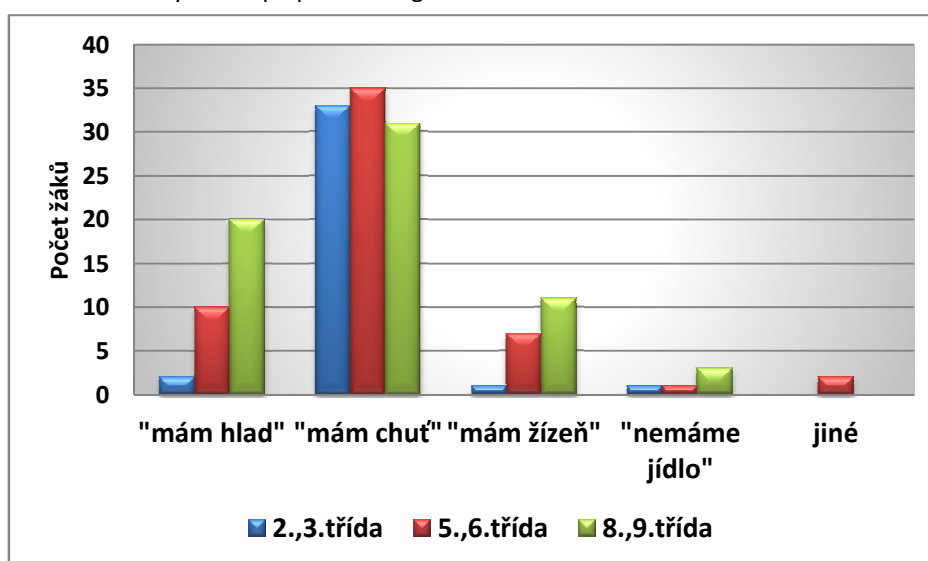
Nejčastěji udávaným důvodem k nákupu bylo <mám na něco chuť> se 63 %, což potvrdilo mou hypotézu: „Děti nakupují nejčastěji proto, že mají na něco chuť“. 21 % žáků zvolilo odpověď <mám hlad>. Na dalším místě se v celkovém shrnutí za odpověďmi <mám na něco chuť> a <mám hlad> s 12 % umístila odpověď <mám žízeň>, zbývající odpovědi <nemáme doma jídlo, které bych si mohl vzít k svačině> a <jiné> ztrhly 3 % a 2 % žáků. U odpovědi <jiné> respondenti uváděli zapomenutou svačinu nebo stav, kdy svačina dojde, nebo mají hodně kroužků. Celkové rozložení odpovědí na otázku zjišťující důvody k nákupu je viz Graf 13.

Graf 13 - Důvody k nákupu celkem



Graf 14 shrnující důvody k nákupu podle kategorií ukazuje významné rozdíly mezi jednotlivými kategoriemi zejména u odpovědí <mám hlad> a <mám žízeň>. Je tu výrazná vzrůstající tendence počtu těchto odpovědí směrem k nejstarší kategorii. V nejmladší kategorii se odpověď <mám hlad> na otázku, proč nakupují, objevila 2krát, v kategorii 5. a 6. ročníků již 10krát a v nejstarší kategorii ji zahrlo 20 žáků. Podobnou tendenci můžeme pozorovat také u odpovědi <mám žízeň>. Rodiče mladších dětí, zdá se, zajišťují dostatečný pitný režim, takže žízeň není důvodem k nákupu.

Graf 14 - Důvody k nákupu podle kategorií



Rozdíly mezi dívkami a chlapci jsou výraznější pouze u střední kategorie u odpovědí <mám hlad> a <mám žízeň> ve prospěch chlapců.

7.2.4 Výše útraty

U výše útraty mám trochu obavy, zda žáci opravdu ve všech případech udávali cenu nákupu pro jejich vlastní potřebu. U pilotního výzkumu jsem u několika žáků nabyla dojmu, že vyplňují dotazník podle nákupů, které dělají domů pro rodiče. Proto jsem

skutečnost, že jde o nákupy pro vlastní potřebu, napsala do úvodu a zdůraznila ji i v průvodním dopise pro zadávající učitele (viz Příloha č. 2). Z toho důvodu, že u některých žáků mohlo přesto dojít k doplnění nesprávného údaje, nebo u mladších dětí mohlo dojít k chybnému zápisu čísla, jsem z průměrování vyřadila částky, které se výrazně lišily od ostatních v dané kategorii a u daného pohlaví.

U dívek nejmladší kategorie šlo o částku 100 korun oproti částkám 20, 5, 12, 40, 10 korun. U nejmladších chlapců se jednalo o částku 225 korun, která možná mohla představovat 25 korun. Ostatní částky byly o něco vyšší než u dívek z této kategorie, přesto se ani vzdáleně neblížily k dvěma stům korun: 18, 20, 42, 47, 60, 8, 50 a podobně. U prostřední kategorie se u chlapců také objevila částka 100 korun, ovšem další částky byly kromě 9, 20, 18, 26, 50 také 78 a 76 korun, proto jsem částku 100 korun ponechala. U nejstarší chlapecké kategorie jsem do průměrování nezařadila částku 500 korun, která by mohla zkreslit ostatní částky jako 10, 15, 20, 50, 60, 100, 150 a 200 korun, ačkoli nechci zpochybňovat, že respondent mohl odpovědět podle pravdy.

Srovnání průměrné výše částek zaokrouhlené na celé číslo tak, že číslice na prvním desetinném místě 0, 1, 2, 3, 4 jsou zaokrouhleny dolů a číslice 5, 6, 7, 8, 9 jsou zaokrouhleny nahoru (Tabulka 11). U nejmladší kategorie mají dívky s průměrnou útratou 15 korun téměř poloviční útratu než chlapci s 28 korunami. Je to jediná kategorie, u které můžeme z výsledků pozorovat výraznější rozdíl mezi chlapci a dívkami. Celkový průměr útraty v nejmladší kategorii je 22 korun. Ve střední kategorii je průměrná dívčí útrata 28 korun, u chlapců 27 korun. V nejstarší kategorii mají dívky průměrnou útratu 54 korun, chlapci 51 korun, průměrná útrata je 53 korun. Výsledky potvrzují hypotézu, že u starších žáků bude útrata průměrně vyšší než u mladších žáků.

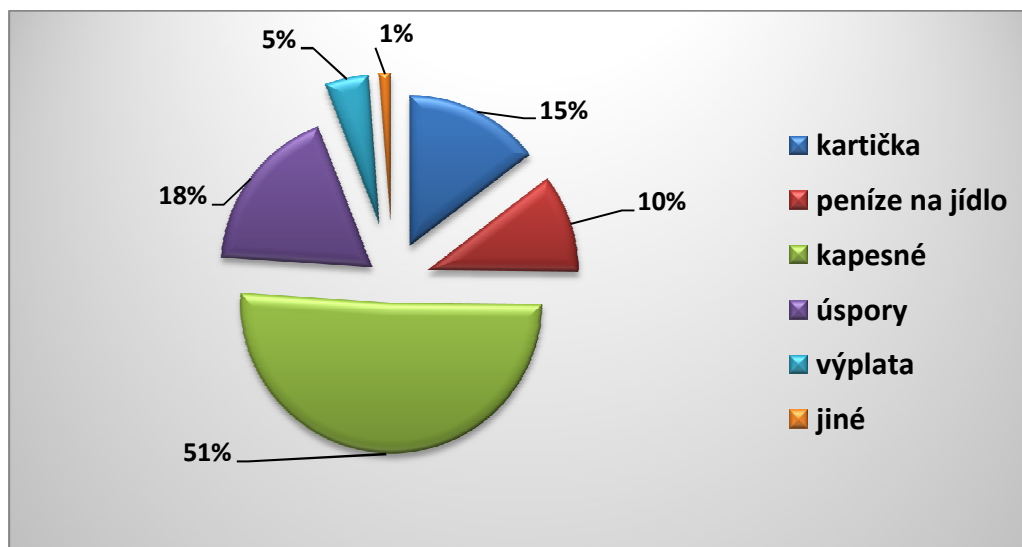
Tabulka 11 - průměrná útrata dle pohlaví a kategorií

	dívky	chlapci	celkový průměr
2.,3.třída	15	28	22
5.,6.třída	28	27	28
8.,9.třída	54	51	53

7.2.5 Původ peněz

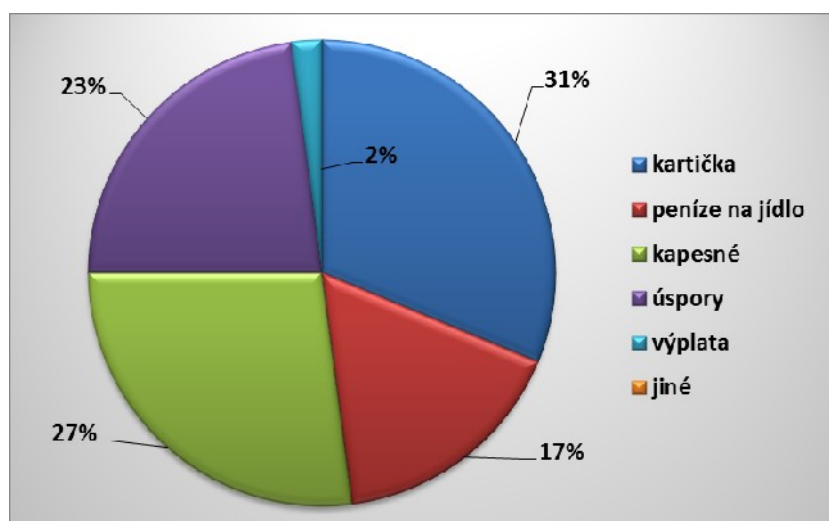
Jak jsem již zmínila, jako nejčastější původ peněz žáci uváděli kapesné nebo úspory. Kapesné bylo myšleno jako pravidelná částka pro děti od rodičů, kterou mohou utratit, jak chtějí. Úspory byly v dotazníku upřesněny jako peníze od babiček, k narozeninám, za vysvědčení a podobně. Kapesné uvedlo 51 % žáků, úspory 18 % žáků. Peníze určené na jídlo a pití uvedlo pouze 10 % žáků, viz Graf 15. Peníze z brigády uvedlo 5 % žáků, z celkem osmi žáků, kteří zvolili tuto možnost, přísluší 6 žáků k nejstarší věkové kategorii.

Graf 15 - Původ peněz celkem



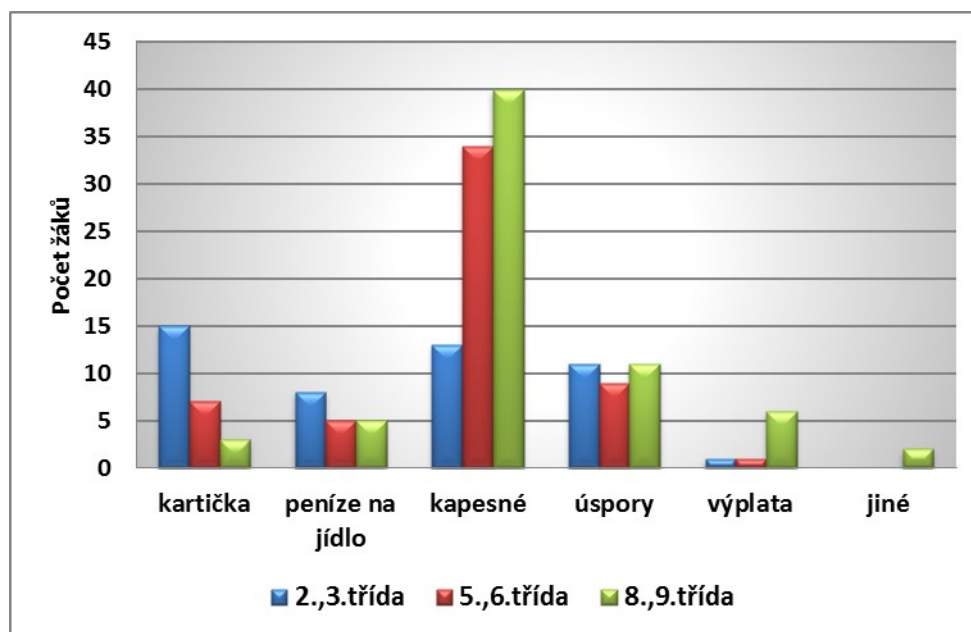
Má hypotéza, že mladší děti budou hojně využívat kartičku na mléko, se spíše nepotvrdila. Ze 48 dětí v nejmladší kategorii uvedlo kartičku jako způsob hrazení 15 dětí, tedy 31 %, ačkoliv jde o nejčastější odpověď, přesto bych čekala vyšší procento. Možná by bylo spíše vypovídající uvést v dotazníku otázku na aktivní využívání kartičky na mléko. Respondenti měli sice možnost zaškrtnout i více odpovědí, ale pouze v případě, že se neumí rozhodnout pro nejčastější možnost. Žák tedy mohl zaškrtnout kapesné, ačkoliv kartičku na mléko také používá, a tím se z výsledků pro kartičku ztratil. V závěsu za kartičkou je u nejmladší kategorie kapesné s 27 %, následují úspory s 23 %. Nejmenší podíl, 17 %, náleží penězům určeným na jídlo a pití. Odpovědi jsou u této věkové kategorie velmi rovnoměrně rozložené, což dokládá Graf 16.

Graf 16 - Původ peněz v kategorii 2., 3. třída



Graf 17, který porovnává jednotlivé kategorie, ukazuje, jak s rostoucím věkem klesá tendence využívání kartičky k automatu na mléko, u kategorie kapesného je tomu naopak.

Graf 17 - Původ peněz podle kategorií



7.2.6 Oblíbené položky nákupu

Otázka dotazníku, kde měli žáci číslovat položky od nejčastěji nakupované po nejméně nakupovanou a nikdy nekupované položky vyškrtnat, měla přinést cenné informace o tom, které výrobky žáci preferují. Od získaných dat jsem si slibovala možnost zkoumání podílu zdravých a nezdravých výrobků, které děti nakupují, a využití těchto informací k případné intervenci. Typ otázky a její formulace se ale ukázala poněkud problematická. Jen část respondentů vyplnila otázku tak, jak bylo v zadání: „Co nejčastěji kupuješ? Očísluj od 1 (číslo 1 znamená nejčastěji). Položky, které nikdy nekupuješ, proškrtni.“ Představovala jsem si, že položky budou buď proškrtnuté, nebo očíslované od 1 tak, že každé číslo se vyskytne v řadě pouze jednou, což nebylo specifikováno. Žáci tedy vyplňovali otázku velmi různě. Zejména u nejmladší kategorie se objevují například pouze jedničky, nejspíš u položek, které žáci někdy nakupují. Někdy se některé číslo vyskytuje vícekrát nebo není číselná řada kompletní. Proto bylo vyhodnocování problematické.

Nakonec jsem řadila položky podle počtu žáků, kteří uvedli nějaké číslo, tedy dali najevo, že položku někdy nakupují, což bylo hlavní kritérium, vedlejším kritériem poté bylo průměrné číslo, které žáci u položky uváděli – čím nižší číslo, tím lépe, protože bylo na jejich škále výše. Zejména u nejmladší kategorie mohlo tedy dojít k mírnému zkreslení, pokud žáci vyplňovali k položkám pouze jedničky. Konkrétně v této kategorii vyplnilo otázku 17 dívek, z toho jen 9 jich vyplnilo otázku dle mého záměru. Srovnání preferencí u jednotlivých kategorií viz Tabulka 12. Pořadí položek v kategorii jsem získala zprůměrováním pořadí u dívek a u chlapců v dané kategorii.

Tabulka 12 - Srovnání nákupních preferencí kategorií

	1., 2. třída	5., 6. třída	8., 9. třída
sladkosti (lízátka, bonbony, pendreký)	1	1	6
ovoce	4	4	5
mléko, jogurt, tvaroh	2	9	11
cereální tyčinka, tvarohová tyčinka	7	10	8
tyčinky, sušenky, tatranky	5	5	3
chipsy, slané tyčinky	3	6	4
pečivo	10	2	2
sandwich, obložená houska, bageta	9	8	4
zmrzlina	6	4	7
čaj, horká čokoláda	11	3	9
sladké pití	8	7	1
káva	14	11	12
zelenina	12	8	10
energetický nápoj	13	12	9
alkoholický nápoj	15	14	13
jiné	16	13	14

O nejmladší kategorii lze jednoznačně říci, že žádná z dívek neočíslovala nákup alkoholu a energetického nápoje. Pouze jedna z dívek zaškrtnula nákup zeleniny a kávy. Ve výsledné tabulce se u dívek nejmladší kategorie na prvním místě umístily sladkosti, stejně tak u chlapců, což koreluje s výsledkem, že žáci nejčastěji nakupují, když mají na něco chuť. Na druhém místě se u dívek umístilo ovoce, které najdeme u chlapců až na šestém místě. Nákup ovoce uvedlo 8 dívek a 4 chlapci. U chlapců nalezneme na druhém místě sladké pití a chipsy, slané tyčinky, které se u děvčat nacházejí až na pátém, v případě chipsů a slaných tyčinek, a desátém místě, v případě sladkého pití. Položka <mléko, jogurt, tvaroh> je u obou kategorií na předních příčkách. O zmrzlinu je větší zájem u chlapců, o horkou čokoládu nebo čaj zase u dívek. Výraznější oblibu než u chlapců má u dívek <cereální tyčinka, tvarohová tyčinka>, která je u dívek na třetím místě, u chlapců až na devátém. Zelenina se u obou skupin pohybuje na posledních příčkách, uvedla ji jedna dívka a dva chlapci. Sandwich, obložená houska, bageta a pečivo se u obou kategorií vyskytují na prostředních příčkách. Zatímco ani jedna dívka neuvedla nákup energetického nápoje, uvedli ho dva chlapci z nejmladší kategorie, ačkoliv nebyl mezi jimi nejčastěji nakupovanými položkami. Alkoholický nápoj se neobjevil v dotazníku u chlapců ani u dívek. Porovnání viz Tabulka 13 a Tabulka 14.

U střední kategorie je relevantnost výsledků vyšší, protože ve většině případů žáci u položek opravdu tvořili číselné řady. U dívek se na horní příčce umístilo pečivo. Jak jsem se již zmínila výše, v pilotní třídě žáci zatrhávali pečivo, protože ho kupují pro rodinu cestou ze školy nebo o víkendu, úpravou úvodní části jsem se tomu snažila předejít, ale

mohlo se stát, že se to nepodařilo. Navíc v dotazníku nebyla rozlišená položka slané a slané pečivo, takže nelze říct, zda si žák kupuje rohlík, chléb, slantinový rohlík nebo koblihy. U chlapců ve střední kategorii nalezneme stejně jako u nejmladší kategorie na první příčce sladkosti, u dívek je nalezneme na druhé příčce hned za zmíněným pečivem, které u chlapců obsadilo třetí příčku. Na druhé příčce je u chlapců však překvapivě ovoce, které u dívek nalezneme až na osmém místě. Nákup ovoce uvedlo 16 chlapců z 25, jejichž údaje z této otázky mám k dispozici, a 9 dívek z 21. U obou kategorií je poměrně oblíbená horká čokoláda a čaj. U dívek ji nalezneme na třetí příčce, u chlapců na páté. Na středních příčkách jsou v různém pořadí u obou kategorií tyto položky: zmrzlina, chipsy a slané tyčinky, sladké pití, které je oproti předchozí kategorii umístěno výše u dívek než u chlapců, tyčinky, sušenky a tatranky. Sandwich, obložená houska a bageta se umístily u chlapců na osmém a u dívek na jedenáctém místě. Mléko, jogurt a tvaroh, stejně jako cereální a tvarohová tyčinka, které měly u předešlé kategorie vysokou oblibu, skončily u střední kategorie až v druhé polovině žebříčku. Výsledek koreluje s poklesem obliby nákupu v automatech u střední kategorie (srovnání Graf 8 a Graf 9) a s poměrně výrazným poklesem využívání kartičky do automatu na mléko oproti nejmladší kategorii viz Graf 17. Na posledních čtyřech příčkách jsou v různém pořadí u obou kategorií umístěny energetické nápoje, káva, jiné a alkoholický nápoj na posledním místě. Alkohol se objevil u dvou dívek a u dvou chlapců, u jedné dívky a jednoho chlapce měl číslo 15 při vyplnění všech položek, tedy byl poslední. Je proto možné, že si žáci nevšimli možnosti vyškrtnout položky, které nenakupují a zařadili alkoholický nápoj až nakonec seznamu. Energetický nápoj uvedli 2 dívky a již 6 chlapců, kávu 3 dívky a 4 chlapci. Žebříčky umístění položek u dívek a chlapců ve střední kategorii uvádí Tabulka 15 a Tabulka 16.

U nejstarší kategorie roste obliba sladkého pití, které u dívek zaujímá první příčku, u chlapců hned druhou, za pečivem. Na třetím místě je u chlapců, opět vysoko, ovoce, které u dívek zaujímá až deváté místo. Ovoce uvedla pouze polovina, tedy 13, dívek a 22 chlapců ze 30. U dívek další příčky zaujímají tyčinky, sušenky, tatranky, chipsy a slané tyčinky a sladkosti. Všechny tyto položky najdeme u chlapců o 3 – 5 příček níže než u dívek. U chlapců jsou o dvě příčky oblíbenější sandwiche, obložené housky a bagety a také zmrzlina. Cereální a tvarohové tyčinky zaujímají sedmé a osmé místo. Od desátého místa je pořadí položek u obou pohlaví prakticky totožné. Jde v tomto pořadí o: čaj a horkou čokoládu, energetický nápoj, zeleninu, mléko, jogurt a tvaroh, kávu, alkoholický nápoj. Energetický nápoj uvedlo 12 dívek a 14 chlapců, tedy téměř polovina žáků. Alkoholický nápoj 3 dívky a 7 chlapců. Údaje pro nejstarší kategorii uvádí Tabulka 17 a Tabulka 18.

Z výzkumné zprávy Světové zdravotnické organizace vyplývá, že celosvětově konzumují ovoce více dívky (Currie, C. et al, 2012). Výzkum v rámci této práce ukázal vyšší

nákup ovoce u dívek pouze u nejmladší kategorie, kde se u dívek ovoce umístilo na druhém místě a u chlapců na šestém místě. U ostatních kategorií mají chlapci ovoce na výrazně vyšších příčkách než dívky. Podle výzkumu Světové zdravotnické organizace konzumuje v České republice ovoce denně 55 % 11letých dívek a 42 % 11letých chlapců (Currie, C. et al, 2012). V mém výzkumu uvedlo ve střední kategorii (věk 10 – 13 let) nákup ovoce 38 % dívek a 55 %, což je takřka opačný výsledek. Zjištění Světové zdravotnické organizace, že konzumace ovoce klesá ve věku od 11 do 15 let (Currie, C. et al, 2012), se v mém výzkumu na nákup ovoce také nepotvrdila. V první kategorii uvedlo nákup ovoce 27 % žáků, ve střední kategorii 47 % žáků a u nejstarších žáků ho uvedlo 64 %. Ačkoli nelze bezvýhradně srovnávat konzumaci a nákup, zmíněné porovnání je zajímavé.

Zelenina obsadila u všech kategorií a pohlaví velmi nízké příčky. Nejvýše se umístila na devátém místě u dívek ze střední kategorie, nejstarší kategorie má zeleninu umístěnou na dvanáctém místě. U volitelné položky <jiné>, doplňovali žáci například vodu nebo minerálku, u dívky z nejstarší kategorie se objevily prezervativy, u chlapce ze střední kategorie sýr, u dívek z téže kategorie se objevily čokoládové křupínky, které doplnily tři dívky.

Výzkumu Brinzové (2013) se účastnili žáci 6. a 7. tříd. Měli zvolit nejčastěji nakupované položky v automatu na jídlo/ bufetu. 40 % žáků zvolilo možnost <bagety>, 26 % žáků slané pochutiny, 23 % žáků sladkosti a možnost <jiné> zvolilo 10 % žáků. Srovnáme-li tyto výsledky s výsledky střední kategorie mého výzkumu (Tabulka 12), výrazně se liší. Důvodem může být naprosto odlišná výstavba otázky i to, že v základní škole, kde probíhal můj výzkum, bagety v automatech nemají, v bufetu se pouze nabízí domácí obložená houska. V mém výzkumu jsou ale nejoblíbenější položkou ve střední kategorii jednoznačně sladkosti. Brinzová (2013) také zjišťovala konzumaci sladkostí bez ohledu na nákupy ve škole a dá se říci, že většina dětí konzumuje sladkosti skoro každý den, někdy i vícekrát denně, pouze malé procento žáků zaškrtovalo možnosti jako <1-3x týdně> a <téměř nikdy>.

Tabulka 13 - Nákupní preference dívky 2., 3. třída

1	sladkosti (lízátka, bonbony, pendrek)
2	ovoce
2	mléko, jogurt, tvaroh
3	cereální tyčinka, tvarohová tyčinka
4	tyčinky, sušenky, tatranky
5	chipsy, slané tyčinky
6	pečivo
6	sandwich, obložená houska, bageta
7	zmrzlina
8	čaj, horká čokoláda
9	sladké pití
10	káva
10	zelenina
	energetický nápoj
	alkoholický nápoj
	jiné

Tabulka 14 - Nákupní preference chlapci 2., 3. třída

1	sladkosti (lízátka, bonbony, pendrek)
2	chipsy, slané tyčinky
2	sladké pití
3	mléko, jogurt, tvaroh
4	zmrzlina
5	tyčinky, sušenky, tatranky
6	ovoce
7	sandwich, obložená houska, bageta
8	pečivo
9	cereální tyčinka, tvarohová tyčinka
10	zelenina
11	energetický nápoj
12	čaj, horká čokoláda
13	káva
	alkoholický nápoj
	jiné

Tabulka 15 - Nákupní preference dívky 5., 6. třída

1	pečivo
2	sladkosti (lízátka, bonbony, pendrek)
3	čaj, horká čokoláda
4	zmrzlina
5	chipsy, slané tyčinky
6	sladké pití
7	tyčinky, sušenky, tatranky
8	ovoce
9	zelenina
10	mléko, jogurt, tvaroh
11	sandwich, obložená houska, bageta
12	cereální tyčinka, tvarohová tyčinka
13	káva
14	jiné
15	energetický nápoj
16	alkoholický nápoj

Tabulka 16 - Nákupní preference chlapci 5., 6. třída

1	sladkosti (lízátka, bonbony, pendrek)
2	ovoce
3	pečivo
4	tyčinky, sušenky, tatranky
5	čaj, horká čokoláda
6	zmrzlina
7	chipsy, slané tyčinky
8	sandwich, obložená houska, bageta
9	sladké pití
10	zelenina
11	mléko, jogurt, tvaroh
12	cereální tyčinka, tvarohová tyčinka
13	energetický nápoj
14	káva
15	jiné
16	alkoholický nápoj

Tabulka 17 - Nákupní preference dívky 8., 9. třída

1	sladké pití
2	tyčinky, sušenky, tatranky
3	chipsy, slané tyčinky
4	sladkosti (lízátka, bonbony, pendrek)
5	pečivo
6	sandwich, obložená houska, bageta
7	cereální tyčinka, tvarohová tyčinka
8	zmrzlina
9	ovoce
10	energetický nápoj
11	čaj, horká čokoláda
12	zelenina
13	mléko, jogurt, tvaroh
14	káva
15	alkoholický nápoj
16	jiné

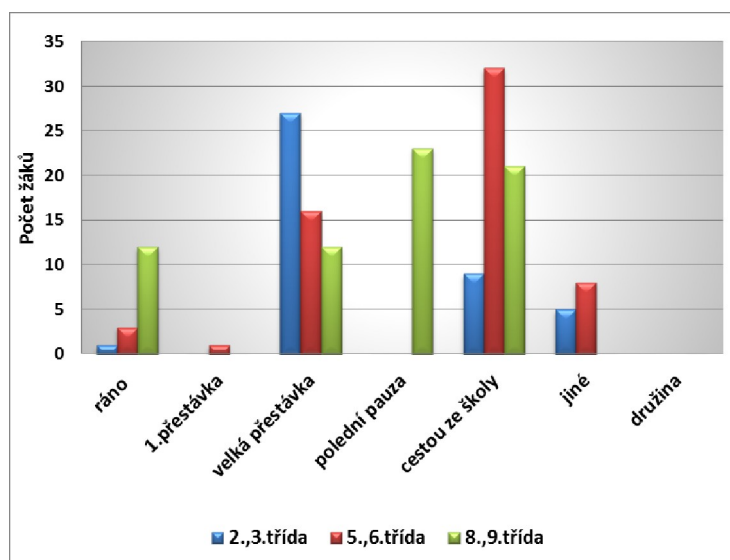
Tabulka 18 - Nákupní preference chlapci 8., 9. třída

1	pečivo
2	sladké pití
3	ovoce
4	sandwich, obložená houska, bageta
5	tyčinky, sušenky, tatranky
6	zmrzlina
7	chipsy, slané tyčinky
8	cereální tyčinka, tvarohová tyčinka
9	sladkosti (lízátka, bonbony, pendrek)
10	čaj, horká čokoláda
11	energetický nápoj
12	zelenina
13	mléko, jogurt, tvaroh
14	káva
15	alkoholický nápoj
16	jiné

7.2.7 Doba nákupu

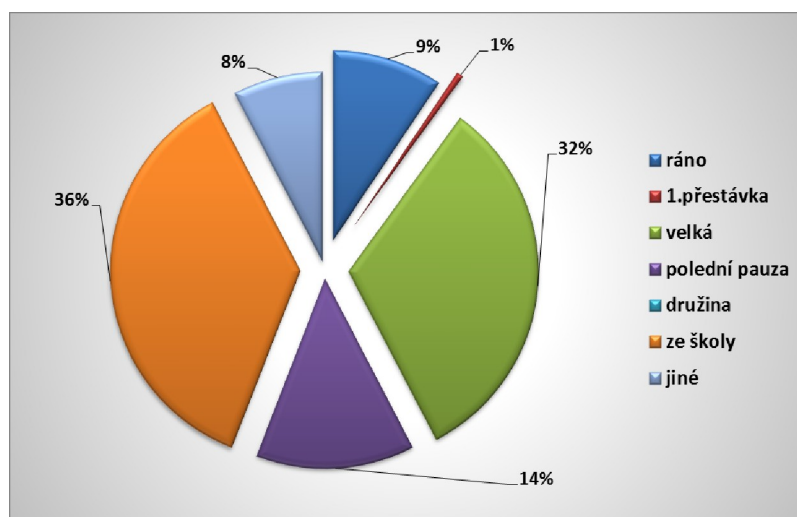
Výsledek otázky zjišťující místo nákupu koreluje se získanými údaji pro nejčastější dobu nákupu, kterou s 36 % zaujímá opověď <cestou ze školy>. Druhá nejčastější odpověď byla <o velké přestávce> s 32 %. Tuto denní dobu využívají hojně všechny kategorie, zejména ta nejmladší viz Graf 18. Polední pauzu využívají pouze žáci 8. a 9. tříd, kde je odpolední vyučování běžnou součástí rozvrhu.

Graf 18 - Doba nákupu dle kategorií



V celkovém shrnutí zaujímá <polední pauza> 14 %. Ranní nákupy zaujímají 9 %. V <jiné> nejčastěji figuroval kroužek – před ním, cestou na něj, celkem 7krát. Dále se objevila odpověď o víkendu, v sobotu, večer, v 16 hodin, což můžeme přičítat pobytu jedince venku s kamarády, odpověď <po obědě> by mohla spadat do kolonky cestou ze školy, polední pauza či před kroužkem, těžko soudit. Celkové procentuální rozložení nejčastější doby nákupu viz Graf 19.

Graf 19 - Doba nákupu celkem



7.3 Metodologie výzkumu

Volba dotazníkového šetření s většinou polouzavřených otázek se ukázala v prostředí základní školy trochu problematická. V dotaznících se objevovaly úplně nevyplněné nebo ne podle instrukcí vyplněné otázky. V tomto ohledu byla problematická zejména otázka číslo 7, která směřovala na řazení nejčastěji nakupovaných položek. Bylo velmi náročné vymyslet, jakým způsobem nedokonalé údaje získané od respondentů vyhodnotit. Bohužel až zpětně jsem si uvědomila, že seřazení a očíslování 15 položek bude pro mnohé žáky velmi náročný úkol.

Při další realizaci dotazníku v prostředí základní školy bych určitě zadávala dotazníky žákům osobně, abych měla jistotu, že zazní důležité instrukce, které sice byly zdůrazněné v úvodní části každého dotazníku a ještě v doprovodném dopise pro zadávající učitele, případně u jednotlivých otázek, přesto mám obavy, že v některých třídách nedošlo k jejich dostatečnému předání žákům. Zejména jsem chtěla zdůraznit, že celý dotazník se týká výhradně nákupů pro potřebu samotného žáka nikoliv nákupů pro domácnost. Ačkoliv si myslím, že jsem úpravou úvodní části dotazníku a vytvořením průvodního dopisu oproti pilotnímu výzkumu výsledky zlepšila, jistě nejsou dokonalé.

Za druhou nejproblematictější otázku považuji otázku číslo 3, kde měli žáci spojovat místo nákupu s frekvencí nákupu. V tuto chvíli mě ale nenapadá způsob, jak otázku lépe navrhnout. Spojovací typ otázky jsem zvolila zejména proto, že děti bavi podobné spojovačky, a zároveň jsem docílila toho, že celý dotazník nebyl jednotvárný.

Nejsem si jistá, do jaké míry se dá spoléhat na obvyklou výši útraty žáků u otázky číslo 5. Nejspíš je zejména pro mladší respondenty náročné vybavit si několik posledních nákupů a vyhodnotit, kolik korun většinou utratí. Většina částek se ale v rámci skupiny pohybovala ve stejné výši, také proto jsem do průměru skupiny nezařazovala částku s výrazně odlišnou výší, aby uměle nezvyšovala průměr celé skupiny. Jedinci, kteří udali výrazně vyšší částku než zbytek jejich věkové kategorie, mohli podle mého názoru jednoduše výrazně více utrácet, ať už z důvodu vyššího kapesného nebo celkově vyšších příjmů rodiny, než je ve věkové kategorii obvyklé, nebo u nich mohlo dojít k započítání nákupů pro domácnost, jak jsem již zmiňovala. Z pilotního výzkumu jsem totiž nabyla dojmu, že nákupy žáků pro domácnost nejsou v této základní škole žádnou výjimkou. Myslím, že to je jeden z aspektů, které by například u podobného výzkumu v centru Prahy byly zcela odlišné.

Uvědomuji si také, že zejména pro žáky z nejmladší kategorie muselo být vyplňování dotazníku velmi náročné, a jsem velmi vděčná učitelům, že děti vyplňováním otázek úspěšně provedli. Zejména u nejmladší kategorie jsem naopak vítala možnost, že dotazníkem bude žáky provázet jejich třídní učitel, který žáky zná a dokáže odhadnout, jak

budou na dotazník reagovat, a vhodně je otázkami provést. Dotazník by měl být více koncipován pro dětského respondenta, mělo by ho doplnit uvedení do situace či nějaké obrázky a závěrečný zábavný úkol jako poděkování. Pokud bych ale dotazník pro nejmladší kategorii upravila, nemohla bych porovnávat všechny výsledky napříč všemi kategoriemi, tak jako za stávající situace. Žáci by jednak neměli stejně zadané otázky a tedy by mohlo dojít ke zkreslení, do upraveného dotazníku pro mladší žáky by se také určitě nevešly všechny navržené otázky, a tak bych u nejmladší kategorie postrádala některá data. Zvolená cesta tedy možná nebyla ideální, ale ve výsledku přinesla požadované výsledky.

Až při interpretaci výsledků jsem si uvědomila, že by problémem mohlo být také to, že zaškrtnutí možností o nošení svačiny nemusí nutně znamenat, že ji žák nosí každý den. Možná by bylo vhodné ještě doplnit otázku, kolikrát do týdne žák svačinu nosí. Díky těmto výsledkům by se dal také lépe naplnit můj původní cíl „zjistit, zda má na četnost nákupu vliv, zda si dítě nosí svačinu z domova“, který by se měl přeformulovat na „zjistit, zda má pravidelné nošení svačiny z domova vliv na četnost nákupu“.

7.4 Další implikace výsledků

7.4.1 Navazující výzkum

Pokud by mělo být výsledkem výzkumu zhodnocení stravovacích návyků žáků v době vyučování nebo pobytu ve školní budově, mnou zrealizovaný výzkum by nebyl zdaleka dostačující. Vezmeme-li v úvahu, že si 94 % respondentů přináší svačinu z domova, můžeme těžko stravovací návyky žáků posuzovat podle nakupovaných potravin v bufetu, automatu nebo obchodě. Proto by bylo velmi zajímavé v navazujícím výzkumu získat údaje o běžné školní svačině žáků a tyto údaje propojit s výsledky tohoto výzkumu, tedy čím si žáci svačinu doplňují a proč. Napadá mě například vytvoření několika vzorových typově odlišných svačin a jejich nafocení. Vhodné by bylo provést to na základě malého výzkumu v několika třídách, abych získala představu, jaké možnosti mám zařadit. Poté bych požádala žáky, zda by mohli zvolit tu variantu, která se nejvíce podobá jejich běžné svačině. Možná by bylo vhodné doplnit možnost úpravy vzorové svačiny, aby se co nejvíce podobala té žakově, například „Co bys doplnil? Co přebývá?“. Zajímavé souvislosti bychom možná našli také mezi nákupy a snídáním nebo naopak nesnídáním žáků.

Pokud bychom chtěli získat ještě komplexnější obrázek, bylo by vhodné analyzovat ještě údaje ze školní jídelny. Nejen to, kolik žáků z celkového počtu navštěvuje školní jídelnu a zda ji navštěvuje každý den, určitě by bylo možné využít i například 14denní jídelníček a údaje o tom, kolik žáků mělo objednáno první a kolik žáků druhou volbu. Na

základě výsledků z těchto tří oblastí už bychom si byli schopni vytvořit dobrý obrázek o tom, co všechno během pobytu ve škole žáci snědí, a zhodnotit tak jejich stravovací návyky.

Zajímavé by také bylo zmapovat žákovské důvody k nákupu energetických nápojů. Případně jejich povědomí o složení těchto nápojů a rizicích, která mohou představovat pro dětský organizmus, který se ještě vyvíjí. Při vybudování opravdu důvěryhodné a anonymní atmosféry by byl zajímavý také rozhovor o alkoholických nápojích a způsobu a místu jejich obstarávání nezletilými.

7.4.2 Možnosti implikace do praxe

Výzkum byl navržen tak, aby mohl přinést některá praktická data a informace, která by mohla být využita v praxi základní školy k ovlivnění stravovacích návyků žáků. Jak jsem již zmínila výše, výzkum probíhal na jedné základní škole za hranicí velké Prahy, výsledky tedy nemohou být plošně aplikovány na jakoukoli základní školu.

Z hojného využívání nakupování v obchodě v blízkosti školy vyplývá, že škola má jen velmi omezené možnosti v této oblasti žáky ovlivnit. Respektive nemůže jako v případě automatu a bufetu regulovat žákům nabízené položky. V tomto ohledu může pouze působit na povědomí a postoje žáků ke zdravé výživě v rámci vyučování. Vedení školy již využívá možnost regulace obsahu nápojového automatu, mělo by se však také zaměřit na školní bufet, který nežádoucí potraviny stále nabízí. Jistě i toto opatření může přispět k nepodporování obezitogenního prostředí alespoň v místě, kde to lze, tedy na půdě školy.

Výzkum potvrdil podezření vedení školy, že se energetické nápoje těší velké oblibě u starších žáků. Pokud nepomáhají snahy informovat žáky o nevhodnosti a případných rizicích jejich konzumace, možná by bylo vhodné obrátit argumentaci na finanční stránku v rámci procvičování finanční gramotnosti. Bylo by možné připravit pro žáky úkoly, kde by aplikovali matematické operace, či práci s tabulkami například v Microsoft Excel, a z výsledků by vyplývala finanční náročnost nákupu nejen energetických nápojů, ale také oblíbených chipsů či drahých tyčinek. Různé výpočty celkové útraty za měsíc, kolik odpracovaných hodin za určitou mzdu by to bylo, co by se za ušetřenou částku dalo zakoupit a další, by mohly přispět k uvědomění, že kromě ohrožení zdraví, jde také o nepříliš rozumné hospodaření s penězi.

Za důležitou, avšak dětmi nevyhledávanou komoditu považují zeleninu, která se v nákupech objevila u minima žáků. Vysvětlení je poměrně jednoduché. Většina zeleniny se musí mýt, loupat, krájet nebo strouhat, a proto je pro žáky mimo domov prakticky nedosažitelná. O to důležitější je apelovat na rodiče a žáky samotné, aby zeleninu

pravidelně zařazovali ke školní svačině a zároveň ji v rámci spotřebního koše chutně a atraktivně zařazovat do jídel ve školní jídelně, a tím zvýšit její konzumaci žáky.

Vychovatelky školní družiny by měly také děti vytrvale povzbuzovat alespoň k ochutnávání zeleniny. Neměly by se ale uchýlit k nucení do jídla, které by mohlo mít značně negativní efekt, jak jsem se již zmínila v teoretické části.

8 Závěry, naplnění hypotéz

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zmapovat nákupní zvyklosti a preference žáků ZŠ. Vzhledem k tomu, že mám k dispozici údaje od 165 žáků z celkového počtu asi 450 žáků, kteří základní školu navštěvují, tedy jde o poměrně rozsáhlý vzorek, mohu prohlásit, že hlavní cíl práce byl naplněn. Stejně jako druhý cíl, kterým bylo navržení opatření a intervence na základě výsledků výzkumu. Ačkoli na základě práce vyvstalo mnoho otázek a nejasností, které by bylo vhodné ujasnit dalším výzkumem, díky velkému počtu respondentů si můžeme z výsledků výzkumu udělat obrázek o nákupních zvyklostech žáků ZŠ a jejich proměnách v průběhu školní docházky.

Konkrétní vedlejší cíle výzkumu a dotazníkové otázky, které byly na jejich základě formulovány, přinesly až na výjimky uspokojivá a relevantní data. Mým prvním vedlejším cílem bylo zjistit, co žáci nejčastěji nakupují. Předpokládala jsem, že půjde o sladké pití, tyčinky a sladkosti. Výsledky ukazují, že to nelze paušálně říct, jelikož žebříčky se v jednotlivých kategoriích liší. Lze říci, že sladkosti se ve většině kategorií umístily na předních příčkách, sladké pití je velmi oblíbené zejména u nejstarší kategorie. Oproti očekávání se na předních příčkách objevilo také pečivo a ovoce.

Hypotéza, že děti nepřiznají nákup alkoholických nápojů, se nepotvrdila, i když je otázka, kolik dalších nákup nepřiznalo. Celkem ho uvedlo 14 žáků, i když někteří s nejvyšším možným číslem 15 – na tuto problematiku jsem již upozorňovala u výsledků této otázky. Z výsledků vyplývá, že nákupní preference jsou do jisté míry ovlivněny věkem žáků, podrobněji je to popsáno v příslušné výsledkové části.

K prozkoumání vztahu mezi četností nákupu a nenošením svačiny z domova jsem měla příliš málo respondentů, kteří svačinu nenosí. Z toho malého počtu 11 žáků, kteří odpověděli, že nakupují <skoro každý den> však 7 z nich udalo také odpověď <nenosím> svačinu. Nelze z toho vyvozovat velké závěry, podporuje to však hypotézu, že nenošení svačiny logicky způsobuje vyšší frekvenci žakovských nákupů. Mám dojem, že cíl „zjistit, zda má na četnost nákupu vliv, zda si dítě nosí svačinu z domova“, stejně jako k němu patřící hypotéza, není vhodně formulován, i proto nemohlo dojít k jeho naplnění.

Výsledky důvodů k nevyužívání nákupních možností nepotvrdily mou hypotézu „u dětí, které nákupní možnosti nevyužívají, očekávám nejčastěji možnost „nepotřebuji, protože dostávám svačinu z domova““, polovina respondentů totiž zvolila možnost <nechci utrácet>. Naproti tomu nejčastějším důvodem k nákupu byla podle mého předpokladu odpověď <mám na něco chuť>, což se potvrdilo.

Jako nejčastější způsob hrazení nákupu vyšlo kapesné a úspory. Kartička na mléko zdaleka nenaplnila má očekávání. Buď je to tím, že ji využívá zejména nejmladší kategorie,

která obecně nakupuje méně než ostatní, nebo si žáci pod <automatem> automat na mléko nepředstavili. Příště by bylo vhodné tuto skutečnost ještě více zdůraznit nebo oba typy automatů zařadit jako samostatnou položku: automat na nápoje, automat na mléko.

Výše útraty jednoznačně potvrdila hypotézu, že starší žáci utrácejí více. Konkrétně nejstarší kategorie má průměrnou útratu více jak dvakrát vyšší než nejmladší kategorie. Potvrdila se také hypotéza, že nakupování v obchodě využívají zejména starší kategorie. Souvislost nejčastěji využívaných nákupních možností a denní doby nákupu se také potvrdila.

Shrnu-li tedy potvrzení či vyvrácení hypotéz, mohu říci, že hypotéza na nejčastější položky se plně nepotvrdila, hypotéza o vztahu vlastní svačiny a četnosti nákupu nebyla vhodně zformulována a kartička na mléko nebyla využívána tak často, jak jsem předpokládala. Také se nenaplnila hypotéza týkající se nejčastějšího důvodu k nevyužívání nákupních možností. Ostatní hypotézy se potvrdily.

Závěr

V teoretické části práce jsou uvedena výživová doporučení pro občany České republiky se zdůrazněním specifík pro děti školního věku a také rizika plynoucí z nevhodné výživy. Z vývojové psychologie je významný zejména začátek školní docházky a změna životního stylu s ní spojená, rostoucí význam skupiny vrstevníků na úkor autorit s přibývajícím věkem žáků a hledání vlastní identity v průběhu dospívání. Nemalá část práce se věnuje doporučením Světové zdravotnické organizace, podpůrným výživovým programům jako je *Ovoce a zelenina do škol* a snahám o regulaci výrobků prodávaných na půdě základních škol. Také je zmíněno zakotvení výuky o zdravé výživě v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání v České republice.

Ze získaných dat vyplývá, že si žáci nejčastěji kupují sladkosti, sladké pití, ale také pečivo a ovoce, přičemž preference se v závislosti na věku v některých položkách liší. Například mléko se těší výrazně větší oblibě u mladších žáků. Vztah mezi vlastní svačinou a četností nákupu nelze jednoznačně určit. Ale žáci, kteří vlastní svačinu nenosí, ve většině případů uváděli vysokou frekvenci nákupu. Žáci nákupní možnosti nejčastěji nevyužívají, protože nechtějí utrácet, nebo protože mají vlastní svačinu a jiné jídlo nepotřebují. Hlavním důvodem nákupu je jednoznačně chuť, za ní se umístil hlad a žízeň. Žáci nákupy hradí nejčastěji kapesným od rodičů, jen málo žáků dostává od rodičů peníze přímo na jídlo a pití. Výše útraty se podle předpokladu ukázala jako rostoucí se zvyšujícím se věkem. Obvyklá doba nákupu koreluje s procentuálním využíváním různých nákupních možností.

Na základě výsledků dotazníkového šetření, kterého se zúčastnilo 165 žáků jedné základní školy, jsou navržena možná opatření, který by mohla škola zavést k podpoře zdravé výživy u žáků. Možným opatřením je regulace sortimentu školního bufetu, podpora svačin připravených z domova a zdůraznění zeleniny jako důležité součásti svačin, podpora žáků k ochutnávání různých jídel a snaha o chutnou přípravu zdravých jídel ve školní jídelně. Z výsledků také vyšlo najevo, že vzhledem k vysokému procentu nákupů uskutečňovaných mimo školu v obchodech s potravinami, musí klást škola důraz na pozitivní a efektivní ovlivňování žákovských postojů ve vztahu ke stravovacím návykům v rámci vyučování.

Rozhodně bychom ale neměli snahu ovlivňovat budoucí generace vzdávat, protože z odborných názorů vyplývá, že podobné intervence jsou rozhodně úspěšnější, v čím mladším věku se k nim přistoupí, protože právě v dětství se formují budoucí stravovací návyky a zvyklosti.

Seznam literatury:

- Aldinger, C. & Jones, J. (1998). *Healthy Nutrition: An Essential Element of a Health-Promoting School (WHO Information Series on School Health: Document Four)*. Retrieved from http://www.who.int/school_youth_health/media/en/428.pdf?ua=1
- Binkiewicz-Glińska, A., Bakula, S., Kusiak-Kaczmarek, M., Kowalski, I. M., Zaborowska-Sapeta, K., Protasiewicz-Fałdowska, H., & ... Białkowska, M. (2012). Obesity prevention in children and adolescents - Current recommendations. *Polish Annals Of Medicine / Rocznik Medyczny*, 19(2), p. 158-162. doi: 10.1016/j.poamed.2012.07.003
- Brinzová, J. (2013). *Vliv výživy na vznik obezity u dětí na základních školách*. Retrieved from <http://theses.cz/id/6lilkr/>
- Caroli, M., Argentieri, L., Cardone, M., & Masi, A. (2004). Role of television in childhood obesity prevention. *International Journal of Obesity*, 28, p. 104-108. doi: 10.1038/sj.ijo.0802802
- Carroguino, M. J. (2009). *Prevalence of Overweight and Obesity in Children and Adolescents*. World Health Organization: Regional Office for Europe. Retrieved from http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/96980/2.3.-Prevalence-of-overweight-and-obesity-EDITED_layouted_V3.pdf?ua=1
- Currie, C. (2008). *Inequalities in young people's health: HBSC international report from the 2005/2006 Survey*. (xiv, 206 p.) Copenhagen, Denmark: World Health Organization. Retrieved from http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/53852/E91416.pdf
- Edited by Currie, C. et al (2012). *Social determinants of health and well-being among young people: health behaviour in school-aged children (HBSC) study : international report from the 2009/2010 survey*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Retrieved from http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf?ua=1
- Dostálová, J., Dlouhý, P., & Tláškal, P. (2012, April 16). *Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky*. Společnost pro výživu. Retrieved from <http://www.vyzivapol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo-ceske-republiky/>
- Dostálová, J., Kunešová, M., Otoupal, P., & Starnovská, T. (2006, January 1). *Zdravá 13: stručná výživová doporučení pro širokou veřejnost*. Společnost pro výživu. Retrieved from <http://www.vyzivapol.cz/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporuceni-pro-sirokou-verejnost/>
- Floriánková, M., Košťálová, A., Fujáková, T., Tláškal, P., Suchopárová, L. & Balíková, M. (2014). *Zdravá školní svačina: aneb uzdravme svůj školní automat i bufet*. Retrieved from <http://i.iinfo.cz/files/vitalia/123/zdrava-skolni-svacina-pdf-1.pdf>
- Fórum zdravé výživy (2005). *Zdravá výživa dětí*. Fórum zdravé výživy. Retrieved from <http://www.fzv.cz/wp-content/uploads/2014/01/zdrava-vyziva-deti21.pdf>
- Fórum zdravé výživy (2013). *Pyramida FZV*. Retrieved from <http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>

- Hnilicová H. (2013). *Automaty ve školách a jejich regulace v jiných zemích*. Retrieved from http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/seminare/2013/automaty_ve_skolach.pdf
- Holíková, J. (2013, December 20). *50 let školního stravování v České republice*. MŠMT. Retrieved from <http://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/50-let-skolniho-stravovani-v-ceske-republice>
- Kocourková, J., et al. (1997). *Mentální anorexie a mentální bulimie v dětství a dospívání*. Praha: Galén.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. (2., aktualiz. vyd.) Praha: Grada Publishing.
- Marinov, Z., & Pastucha, D. (2012). *Praktická dětská obezitologie*. Praha: Grada Publishing.
- MŠMT (2013). Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání: (verze platná od 1. 9. 2013) úplné znění upraveného RVP ZV s barevně vyznačenými změnami. Retrieved from <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>
- MŠMT (2015a). Přehled nejdůležitějších změn vyplývajících z novely školského zákona a některých dalších zákonů vyhlášené pod č. 82/2015 Sb. Retrieved from <http://www.msmt.cz/dokumenty/konsolidovany-text-skolskeho-zakona>
- MŠMT(2015b). Školský zákon ve znění zákona č. 82/2015 Sb. s vyznačením změn. Retrieved from <http://www.msmt.cz/dokumenty/konsolidovany-text-skolskeho-zakona>
- Ovoce a zelenina do škol. (2013). Retrieved from <http://www.ovocedoskol.szif.cz/web/>
- Pařízková, J., & Lisá, L. (2007). *Obezita v dětství a dospívání: terapie a prevence*. Praha: Galén.
- Svačina, Š., Müllerová, D., & Bretšnajdrová, A. (2013). *Dietologie pro lékaře, farmaceuty, zdravotní sestry a nutriční terapeutu* (2., upr. vyd.). Praha: Triton.
- Wabitsch, M. (2000). Overweight and obesity in European children and adolescents: causes and consequences, treatment and prevention an introduction. *European Journal Of Pediatrics*. Supplement, p. 5-7. doi: 10.1007/PL00014366
- Wijnhoven, T. et al (2014a). WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative: body mass index and level of overweight among 6–9-year-old children from school year 2007/2008 to school year 2009/2010. *BMC Public Health*, vol. 14(issue 1), pp. 806-. doi: 10.1186/1471-2458-14-806.
- Wijnhoven, T. et al (2014b). WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative: School Nutrition Environment and Body Mass Index in Primary Schools. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2014 (11), p. 11261-11285. doi: 10.3390/ijerph111111261

Seznam grafů:

Graf 1 – Svačiny přinesené z domova podle věkových kategorií	37
Graf 2 - Svačina z domova celkem	38
Graf 3 - Spokojenost se svačinou z domova celkem	39
Graf 4 - Spokojenost žáků se svačinou z domova podle kategorií	39
Graf 5 - Četnost nákupů celkem	40
Graf 6 - Důvody k nenakupování celkem	42
Graf 7 - Důvody k nenakupování dle kategorií	42
Graf 8 - Využívání nákupních možností 2., 3. třída	45
Graf 9 - Využívání nákupních možností 5., 6. třída	45
Graf 10 - Využívání nákupních možností 8., 9. třída	46
Graf 11 - Nevyužívané možnosti nákupu dle kategorií	46
Graf 12 - Nejčastěji využívané místo k nákupu celkem	47
Graf 13 - Důvody k nákupu celkem	48
Graf 14 - Důvody k nákupu podle kategorií	48
Graf 15 - Původ peněz celkem	50
Graf 16 - Původ peněz v kategorii 2., 3. třída	50
Graf 17 - Původ peněz podle kategorií	51
Graf 18 - Doba nákupu dle kategorií	56
Graf 19 - Doba nákupu celkem	56

Seznam tabulek:

Tabulka 1 - Doporučovaný příjem tekutin	16
Tabulka 2 - Prevalence nadváhy včetně obezity dle definice Světové zdravotnické organizace (7 let)	21
Tabulka 3 - Složení respondentů celkem	37
Tabulka 4 - Odpověď <nikdy> na četnost nákupů	40
Tabulka 5 - Vztah frekvence nákupu <skoro každý den> a svačiny	41
Tabulka 6 - Frekvence nákupu žáků nenosících svačinu	41
Tabulka 7 - Respondenti vyplňující obě části dotazníku	43
Tabulka 8 - Nejčastější místo nákupu 2., 3. třída	44
Tabulka 9 - Nejčastější místo nákupu 5., 6. třída	44
Tabulka 10 - Nejčastější místo nákupu 8., 9. třída	44
Tabulka 11 - průměrná útrata dle pohlaví a kategorií	49
Tabulka 12 - Srovnání nákupních preferencí kategorií	52
Tabulka 13 - Nákupní preference dívky 2., 3. třída	55
Tabulka 14 - Nákupní preference chlapci 2., 3. třída	55

Tabulka 15 - Nákupní preference dívky 5., 6. třída.....	55
Tabulka 16 - Nákupní preference chlapci 5., 6. třída.....	55
Tabulka 17 - Nákupní preference dívky 8., 9. třída.....	55
Tabulka 18 - Nákupní preference chlapci 8., 9. třída.....	55

Seznam příloh:

Příloha č. 1: Potravinová pyramida FZV

Příloha č. 2: První verze dotazníku

Průvodní dopis pro učitele

Souhlasy zákonných zástupců

Ukázky vyplněných dotazníků

EVIDENCE VÝPŮJČEK

Prohlášení:

Beru na vědomí, že odevzdáním této závěrečné práce poskytuji svolení ke zveřejnění a k půjčování této závěrečné práce za předpokladu, že každý, kdo tuto práci použije pro svou přednáškovou nebo publikační aktivitu, se zavazuje, že bude tento zdroj informací řádně citovat.

V Praze, 28.4.2016

Jako uživatel potvrzuji svým podpisem, že budu tuto práci řádně citovat v seznamu použité literatury.

Jméno	Ústav / pracoviště	Datum	Podpis